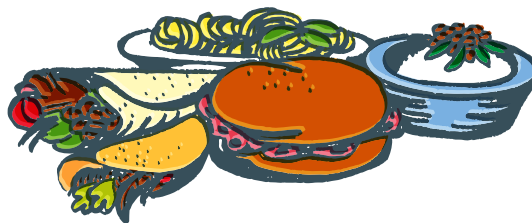


Tema 3

Como comer bien
para tener
una buena salud



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE



*Al final
de la lección,
tú serás capaz de:*

- analizar las razones por las cuales las personas comen lo que comen;
- comprender las razones que están detrás de tu propia selección de alimentos;
- seleccionar alimentos nutritivos y planificar una alimentación saludable.

Lección 7

Realizando una buena selección de alimentos y preparación de comidas

DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO



Esta lección se refiere a cómo realizar una selección cuidadosa de alimentos para tener una alimentación saludable; considera el valor nutricional de los alimentos y las

necesidades individuales de las personas; explora las diferentes razones que determinan lo que comemos: nuestros hábitos alimenticios, tradiciones, costo de los alimentos, gustos y preferencias. Proporciona ejemplos de guías alimentarias de algunos países alrededor del mundo y estimula a los lectores a desarrollar sus guías personales en base a su salud y necesidades alimenticias.



Parte 1

Hábitos alimenticios y alimentación saludable



PARA LEER

Todos necesitamos comer para cubrir nuestras necesidades nutricionales, pero las personas normalmente hacemos la selección de alimentos por razones diferentes de las nutricionales. La disponibilidad de alimentos y su costo, el sabor y la apariencia de los alimentos, los gustos personales, la conveniencia y el conocimiento sobre los alimentos y los requerimientos nutricionales del cuerpo, son todas razones por las cuales las personas comen lo que comen.

Los hábitos alimenticios y las tradiciones varían en las diferentes culturas. Algunas culturas ingieren su comida principal en la mañana antes de ir al trabajo; otras lo hacen al medio día y otras al final del día. Algunas sociedades comen dos veces al día; otras lo hacen tres veces al día. En algunas culturas todos los miembros de la familia comen juntos, en otras los adultos comen separados de los niños; e incluso los hombres separados de las mujeres.

Numerosas culturas y sociedades tienen normas o creencias sobre alimentos específicos que no deben consumirse (tabúes sobre alimentos). A veces estas creencias se refieren a la población en general y otras sólo a determinadas personas bajo ciertas condiciones, como durante el embarazo, lactancia, infancia o enfermedad. Aunque muchas de estas prácticas son positivas, algunas de ellas pueden ser dañinas, al privar a las personas de ciertos nutrientes necesarios. Cuando, por estas razones, ciertos alimentos con alto valor nutricional son prohibidos, ellos deben ser reemplazados por otros, culturalmente aceptados y de contenido nutricional similar.

Ningún alimento por sí solo contiene todos los nutrientes que necesitamos para estar sanos. Una alimentación adecuada incluye diferentes alimentos, consumidos a lo largo del día, en suficiente cantidad y calidad, para cubrir las necesidades individuales de energía (calorías) y de nutrientes. Sin una variedad adecuada, aunque se cubran las necesidades de calorías e incluso se las sobrepase, no se logra cubrir las necesidades de todos los nutrientes. En nuestras comidas y meriendas, refacciones o refrigerios, debemos priorizar alimentos con alto contenido de nutrientes, que nos permitan cubrir

PARA PENSAR MIENTRAS LEES



¿Estás seleccionando los alimentos correctos para preparar tus comidas?

¿Estás obteniendo lo que necesitas de tus alimentos?

¿Tienes en mente las necesidades de tu cuerpo cuando decides qué comer?

¿Hay guías alimentarias en tu país que te ayuden a saber cuáles alimentos comer con más o con menos frecuencia?



Tema 3
Como comer bien
para tener
una buena salud

Lección 7
Realizando una buena
selección de alimentos
y preparación de comidas

Parte 1
Hábitos alimenticios y
alimentación saludable

también nuestras necesidades de energía (no mucho ni muy poco). Esto promueve un crecimiento y desarrollo normal en niños, un mejor estado de salud para las personas de todas las edades, y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas que representan serios problemas de salud.

No existe una alimentación "ideal" adecuada para todos. Las necesidades nutricionales son específicas para cada individuo, pero todos necesitan una alimentación balanceada, que incluya una variedad de alimentos, que a su vez proporcionen diferentes tipos y cantidades de nutrientes. Balance y variedad en la alimentación significa obtener suficiente, pero no demasiado, respecto de la energía y de los nutrientes requeridos. También significa evitar cantidades excesivas de cualquier alimento o de cualquier componente del alimento (nutriente). Con una selección cuidadosa es posible obtener todos los nutrientes necesarios, disfrutar de variados alimentos y mantener un peso corporal saludable.

Idealmente, una alimentación balanceada se logra en cada tiempo de comida u ocasión en que se coma. El balance y la variedad se pueden lograr a través de los diferentes tiempos de comidas y meriendas o refacciones a lo largo del día, o de varios días, hasta una semana. Por ejemplo un alimento o nutriente que pueda estar escaso o en exceso en una comida puede completarse o equilibrarse en la comida o merienda siguiente. Comer un día más o menos cantidad de alimentos (calorías) que los requeridos, puede ser equilibrado con lo que se come al día siguiente. Para mantener un buen balance y variedad, debemos saber nuestras necesidades de nutrientes y cuáles alimentos los proporcionan y tenerlo en mente al momento de seleccionar nuestros alimentos.



Para mayor información sobre nutrientes en alimentos, ver [Lección 4 *Aprendiendo sobre carbohidratos, proteínas y grasas*](#) y [Lección 5 *Aprendiendo sobre vitaminas y minerales*](#).

Una alimentación saludable y balanceada puede basarse en patrones de alimentación locales, usando alimentos disponibles y respetando la cultura local. Los alimentos que componen las comidas de las personas alrededor del mundo varían ampliamente, pero toda buena alimentación debe estar compuesta por una variedad de alimentos que proporcionen la energía y los nutrientes en las cantidades necesarias. Para la mayoría de las personas, una buena alimentación tendrá como base un alimento rico en carbohidratos, a veces conocido como alimento "básico" porque representa la mayor proporción de la preparación, y una variedad de otros alimentos (complementarios) que proporcionan proteínas, vitaminas y minerales, necesarios para una alimentación saludable.



Los alimentos básicos son normalmente ricos en carbohidratos, como arroz, fideos, panes, couscous, quínoa y otros preparados en base a trigo, arroz, mijo, centeno, cebada, quínoa y avena, casava/mandioca/tapioca/yuca, maíz/elote/choclo o papas. Estos alimentos son ricos en almidón y en sus formas integrales (no refinadas) también contienen vitaminas del complejo B, fibra y pequeñas cantidades de proteína. El tipo de alimento básico, rico en carbohidratos, debe variar lo más posible.

Los otros alimentos consumidos en la comida deben ser variados y en cantidades apropiadas, que cubran nuestras necesidades de energía y de nutrientes. Estos deben incluir generosas cantidades de frutas y verduras, buenas cantidades de leguminosas, cantidades más pequeñas de carne, aves de corral, huevos o pescado y leche y productos lácteos, como queso y yogurt. Estos alimentos pueden ser preparados en forma de guisos, sopas, salsas, condimentos o aderezos, o ser agregados como una porción individual que acompaña al alimento principal de la comida. A mayor variedad de alimentos servidos con el alimento básico, mayor es la probabilidad de cubrir todos los nutrientes requeridos con la preparación o comida.

Aunque las necesidades individuales de nutrientes y alimentos varían con la edad, sexo, estado de salud y nivel de actividad, la recomendación más generalizada para los adultos es:

- **Comer alimentos ricos en carbohidratos como base en la mayoría de las comidas.** Los carbohidratos ricos en almidón – cereales o granos, panes, papas, yuca, camote – deben proveer al cuerpo la mayor proporción de la energía aportada por los alimentos. Estos alimentos también proporcionan algo de proteínas, algunos micronutrientes y fibra. Los cereales integrales o no refinados y los alimentos elaborados en base a cereales integrales pueden ser fuentes de nutrientes como hierro, magnesio, selenio, vitaminas del complejo B y fibra. Ejemplos de cereales integrales son el bulgur, mijo, avena, quínoa, hojuelas de avena, grano de centeno integral, arroz integral, trigo integral. Comer cereales integrales también es recomendado porque puede reducir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades al corazón.
- **Comer la mayor cantidad posible de frutas y verduras todos los días.** Las frutas y verduras son una importante fuente de fibra dietética y de vitaminas y minerales esenciales, incluyendo folato, magnesio, potasio, vitaminas A, C, y K. La incorporación de una amplia variedad de frutas y verduras de diferentes colores y tipos es esencial para proporcionar las diversas vitaminas y minerales necesarios en la alimentación. Comer cantidades adecuadas de frutas y verduras puede ayudar a reducir el riesgo de ciertas enfermedades crónicas y ciertos tipos de cáncer. La mayoría de las verduras son bajas en calorías y grasa.



- **Comer leguminosas regularmente.** Las leguminosas como porotos/frijoles secos, arvejas y lentejas, son buena fuente de proteínas y otros nutrientes importantes, como hierro, zinc, potasio, folato y fibra dietética. Las leguminosas tienen bajo contenido de grasa.
- **Consumir leche y productos lácteos regularmente, en pequeñas cantidades.** Leche, quesos, yogurt y otros productos lácteos proporcionan proteínas, grasas y muchos otros nutrientes importantes, especialmente calcio y potasio. Las personas que deban reducir su ingesta de grasas y calorías pueden seleccionar productos lácteos bajos en grasas, dado que éstos no alteran su contenido de proteínas y calcio.
- **Comer carne, aves de corral, huevos y pescados regularmente, aunque sea en pequeñas cantidades.** Estos alimentos proporcionan proteínas, grasas y otros importantes nutrientes, como hierro, vitaminas del complejo B y zinc. Comer aun pequeñas cantidades de estos alimentos, en forma regular, ayuda a cubrir las necesidades de proteínas. Las carnes magras o carnes a las cuales se les ha sacado la grasa, tienen menos calorías, pero no varían en su aporte de proteínas y otros nutrientes. Algunos pescados grasos, como salmón, caballa, arenque, trucha, sardinas, pez espada y atún, contienen ácidos grasos esenciales que reducen el riesgo de enfermedades al corazón y tienen otros beneficios para la salud.
- **Seleccionar cuidadosamente los tipos de grasas y aceites en la alimentación y usar pocas cantidades.** Las grasas y aceites tienen alto aporte energético y son importantes para absorber las vitaminas A, D, E y K. El aceite de palma roja es rico en vitamina A. Las grasas pueden ser una importante fuente de energía alimentaria para personas con una ingesta de energía insuficiente. Por otra parte, las personas que requieren reducir su ingesta de energía necesitan limitar la cantidad de grasas en su alimentación. Debido a que no todas las grasas son iguales, es importante la selección del tipo de grasa, así como la cantidad a consumir. La mayor parte de las grasas en la alimentación debe provenir de ácidos grasos insaturados, especialmente aceites, semillas, nueces y pescados grasos que proporcionan ácidos grasos omega-3. La cantidad de grasas saturadas en la alimentación debe ser limitada y los ácidos grasos trans y alimentos que contienen ácidos grasos trans (aceites parcialmente hidrogenados) deben evitarse o ser consumidos en la menor cantidad posible.
- **Limitar el consumo de azúcar, productos azucarados y bebidas gaseosas.** Estos alimentos proporcionan energía, pero son muy pobres en nutrientes; además, usualmente tienen un alto contenido de grasa. Por ello deben ser consumidos sólo cuando las necesidades de nutrientes ya hayan sido cubiertas y sin sobrepasar las necesidades diarias de calorías, para mantener un peso corporal saludable.



- **Consumo de sal.** La sal contiene sodio, un mineral esencial que ayuda al cuerpo a desarrollar muchas funciones importantes, especialmente regular el volumen del fluido corporal. Investigaciones recientes indican que el cuerpo tiene mecanismos para asegurar suficiente disponibilidad de sodio para estas funciones esenciales. El consumo de altas cantidades de sodio puede promover una elevada presión arterial o hipertensión, que es un importante factor de riesgo para enfermedades al corazón, renales e infarto cerebral; pero cantidades muy bajas de ingesta de sodio también pueden tener efectos dañinos para la salud. Las personas que son sensibles a la sal o que tienen riesgo de hipertensión deben limitar el consumo de sal. La mayoría de las personas pueden consumir cantidades moderadas de sal en sus alimentos.
- **Limitar el consumo de alcohol.** El alcohol proporciona energía, pero no nutrientes. Limitar el consumo de alcohol en la alimentación ayuda a controlar el número de calorías consumidas. Un moderado consumo de alcohol puede reducir el riesgo de enfermedades al corazón; pero un consumo elevado, en el tiempo, puede derivar en numerosos problemas de salud. El alcohol durante el embarazo debe evitarse totalmente, debido a que puede derivar en serios problemas en el desarrollo del bebé en crecimiento.
- **Mantener el balance de energía para tener un peso corporal saludable.** Para estar en balance energético y mantener un peso corporal saludable, las calorías consumidas en los alimentos deben ser balanceadas con las calorías usadas por las funciones normales del cuerpo, las actividades diarias y la actividad física. El utilizar más energía que la consumida a través de los alimentos, en el tiempo deriva en pérdida de peso y en algunos casos puede llegar a la desnutrición. Consumir más energía en los alimentos que la que es usada, puede derivar, en el tiempo, en aumento de peso. La mejor manera de tener un peso saludable es equilibrar la cantidad de energía consumida en los alimentos con la cantidad de energía utilizada.



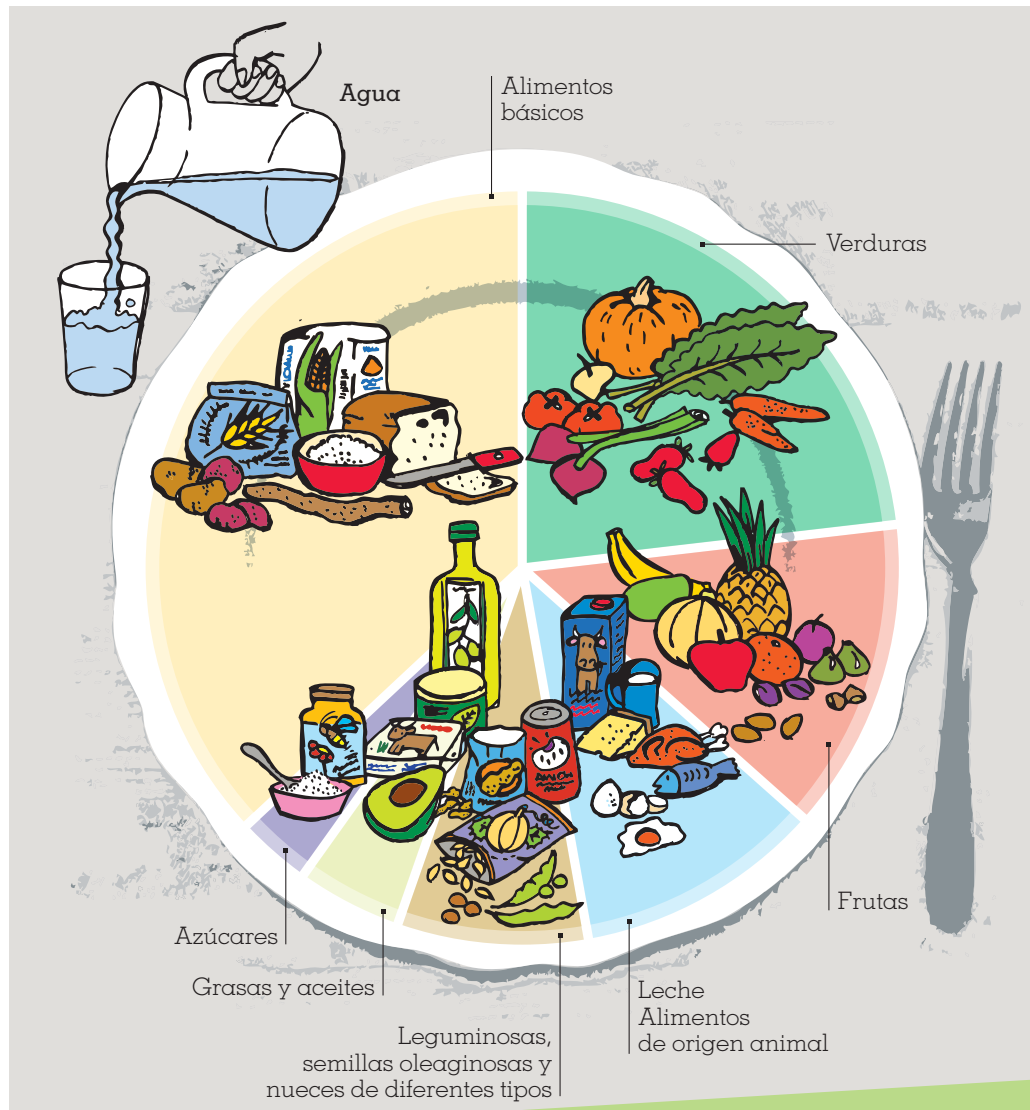
Para mayor información sobre balance energético, ver Lección 9
Alcanzando un tamaño y peso corporal saludables.



Tema 3
Como comer bien
para tener
una buena salud

Lección 7
Realizando una buena
selección de alimentos
y preparación de comidas

Parte 1
Hábitos alimenticios y
alimentación saludable



Para mayor información sobre necesidades nutricionales en diferentes estados de la vida, ver Lección 6 *Cubriendo las necesidades nutricionales a lo largo de la vida.*

- **Tomar gran cantidad de agua todos los días.** El agua es más importante para la vida que cualquier otro nutriente y el cuerpo cada día requiere más agua que cualquier otro nutriente, porque las reservas de agua deben ser repuestas diariamente.
- **Las meriendas, colaciones, refacciones o refrigerios consumidos además de las comidas regulares forman parte de una buena alimentación.** Las meriendas son recomendadas para personas con altas necesidades de energía y de nutrientes y para personas que pueden no tener la posibilidad de comer lo suficiente en un tiempo de comida regular como para cubrir sus necesidades, como niños pequeños o personas enfermas. Las meriendas deben consistir en










alimentos nutritivos que complementen una buena alimentación y no deben reemplazar los alimentos que se consumen en las comidas regulares. Las personas que cubren la mayor parte de sus requerimientos de energía con sus comidas principales, deben ser cuidadosas en sus meriendas para no exceder sus límites de ingesta de calorías.

Para ayudar a seleccionar una buena alimentación en base a alimentos disponibles localmente, de acuerdo a sus prácticas culturales y problemas locales de salud, muchos países han desarrollado guías alimentarias para su población, llamadas "Guías alimentarias basadas en alimentos" (GABA). Estas guías alimentarias varían en grado de detalle y en la especificación de sus recomendaciones. La mayoría de las guías alimentarias agrupan los alimentos en categorías de acuerdo a su componente principal en cantidad e indican cuáles alimentos o grupos de alimentos se deben comer más o menos frecuentemente. Algunas guías incluyen y recomiendan un número de porciones de alimentos de los diferentes grupos de alimentos y tamaños de dichas porciones, mientras que otras proporcionan sólo recomendaciones muy generales. De esta forma estas guías entregan sugerencias prácticas para que las personas las utilicen en la planificación de una buena alimentación y en el desarrollo de patrones alimentarios que cubran sus necesidades nutricionales y de salud.

La mayoría de las guías alimentarias basadas en alimentos son para la población en general, aunque algunos países cuentan con guías específicas para diferentes grupos, como niños pequeños, mujeres embarazadas, personas con sobrepeso y obesidad, adultos mayores. Muchos países también incluyen recomendaciones sobre actividad física e inocuidad de los alimentos en sus guías.



MATERIALES

-  Pregúntate a ti mismo Ficha de trabajo *Mi selección de alimentos*
-  Ficha de trabajo *¿Por qué las personas comen lo que comen?*
-  Ficha informativa *Guías alimentarias basadas en alimentos*
-  Pregúntate a ti mismo Ficha de trabajo *Analizando las guías alimentarias*
-  Ficha de trabajo *Mi guía alimentaria para una mejor salud*
-  Ficha de trabajo *Modelo de una comida variada*
-  Ficha de trabajo *Tradiciones alimentarias alrededor del mundo*



ACTIVIDADES

Mi selección de alimentos

Para ver si eres cuidadoso en tu selección de alimentos responde las preguntas de Pregúntate a ti mismo Ficha de trabajo *Mi selección de alimentos*.

¿Por qué las personas comen lo que comen?

Utilizando la Ficha de trabajo *¿Por qué las personas comen lo que comen?*, haz una lista con las que tú estimes son las razones por las cuales la mayoría de las personas seleccionan sus alimentos. Incluye todas las razones en las que pienses. ¿Cuántas razones encontraste?

Compara tu lista con lo que algunas personas manifiestan sobre su selección de alimentos. (Ver notas en las tarjetas con sus respuestas en la Ficha correspondiente).

- ¿Están todas las razones relacionadas a la salud? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿De qué dependen las elecciones de alimentos de las personas? ¿Costos? ¿Disponibilidad? ¿Sabor? ¿Hábitos? ¿Tiempo y conveniencia? ¿Cultura y religión?

Utiliza la segunda página de la Ficha de trabajo para agrupar las razones en categorías.

Analizando las guías alimentarias

Descarga en un computador la Ficha informativa *Guías alimentarias basadas en alimentos* o chequea las guías en: www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/fbdg/en/

Estudia y compara las guías de cada una de las siguientes regiones:

- África
- Asia y el Pacífico
- Europa
- América Latina y el Caribe
- Medio Oriente
- América del Norte

Utiliza Pregúntate a ti mismo Ficha de trabajo para analizar las guías alimentarias y chequear tus conocimientos sobre las recomendaciones de una alimentación saludable.

Mi guía alimentaria para una mejor salud

Utilizando la información de la actividad previa y los conocimientos aprendidos en las lecciones anteriores, crea tu propia guía alimentaria. La Ficha de trabajo *Mi guía alimentaria para una mejor salud* es proporcionada para ayudarte a desarrollar tu guía personal, la que debe cubrir tus necesidades y tomar en consideración tu estado de salud y nutricional actuales y tus hábitos alimenticios.



Tema 3
Como comer bien
para tener
una buena salud

Lección 7
Realizando una buena
selección de alimentos
y preparación de comidas

Parte 1
Hábitos alimenticios y
alimentación saludable

Modelo de comida variada



Utiliza el *Modelo de una comida variada* para planificar tu principal comida del día. Ten presente que para obtener energía y nutrientes suficientes, debes consumir diferentes alimentos que contengan carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. La mayor proporción de la comida debe incluir alimentos ricos en carbohidratos del tipo almidón, tales como arroz, trigo, casava/mandioca/tapioca/yuca, maíz/choclo/elote, o papas. Las comidas complementarias deben estar compuestas por verduras y frutas, más un trozo de carne, pescado, pollo, queso o leguminosas.

Escribe o dibuja los componentes de tu comida en las secciones correspondientes del modelo de plato proporcionado en la Ficha y responde las preguntas que allí aparecen para analizar tu comida.

Tradiciones alimentarias alrededor del mundo

La forma como las personas se alimentan difiere de cultura en cultura. Usando el Internet, bibliotecas locales, conversación con expertos u otras fuentes disponibles para ti, o tu propia experiencia, observa que sabes o puedes aprender sobre hábitos y tradiciones alimenticias en diferentes países, regiones y sociedades.



Utiliza la Ficha de trabajo *Tradiciones alimentarias alrededor del mundo* para completar los espacios en las oraciones sobre cómo comen las personas en diferentes partes del mundo.



PUNTOS CLAVE

Revisa estos tres puntos clave para recordar lo que sabes sobre una selección cuidadosa de alimentos y hábitos alimenticios saludables y analiza cómo los puedes aplicar con tu familia.

Hábitos alimenticios saludables

- Cubrir las necesidades nutricionales debe ser una razón importante al momento de realizar la selección de alimentos.
- Una alimentación saludable:
 - incluye una variedad de alimentos de diferentes grupos;
 - cubre las necesidades individuales de calorías y nutrientes;
 - es segura/inocua, sin riesgo de toxinas, mohos, o contaminantes químicos;
 - es apetecible y aceptada culturalmente;
 - está disponible diariamente en cantidad suficiente.
- Con una selección cuidadosa de alimentos, la persona puede obtener todos los nutrientes que necesita, disfrutar de una variedad de alimentos y mantener un peso corporal saludable.



Parte 2

Comprando alimentos adecuados



PARA LEER

El propósito de aprender sobre los grupos de alimentos, nutrientes en los alimentos y necesidades alimentarias individuales, es saber cómo preparar comidas adecuadas para la familia que cubran las necesidades nutricionales de cada integrante. Ofrecer comidas saludables a la familia también requiere saber dónde y cómo comprar alimentos adecuados a buenos precios, cómo hacer la mejor selección de ellos, cómo planificar comidas agradables y nutritivas, y cómo almacenar, preparar y cocinar los alimentos para obtener el mejor valor nutricional de ellos. Los alimentos deben seleccionarse cuidadosamente para obtener lo mejor en términos de nutrientes y variedad de acuerdo al presupuesto familiar; deben ser almacenados adecuadamente para prevenir todo tipo de contaminación con bacterias o mohos dañinos, químicos y/o animales; también deben ser preparados y cocinados correctamente para reducir la destrucción de los nutrientes durante la cocción.

Preparar buenas comidas comienza con una planificación y compra de alimentos adecuadas. Cuando se seleccionan los alimentos en el almacén, tienda o supermercado, es importante considerar la adquisición de una amplia variedad de alimentos que cubran las necesidades nutricionales de todos los miembros de la familia.

Al decidir qué alimentos incluir en la compra, es conveniente:

- Planificar las comidas con tiempo.
- Recordar qué alimentos y preparaciones se han consumido en los últimos días y tratar de comprar alimentos diferentes.
- Revisar que alimentos quedan en la casa para evitar repetición.
- Comprar sólo lo necesario para evitar pérdidas y descomposición de los alimentos.
- Mantener en mente las recomendaciones sobre variedad, cantidad y porciones:
 - Compra alimentos de todos los grupos.
 - Varía los alimentos seleccionados dentro de cada grupo.
 - Compra pocas cantidades de aquellos alimentos que deban representar una pequeña parte de la alimentación (azúcar, productos azucarados, grasas y aceites).

PARA PENSAR MIENTRAS LEES



¿Planificas tus comidas con tiempo?

¿Cómo decides que alimentos comprar?

¿Sabes dónde comprar alimentos adecuados, a precios razonables?

¿Revisas y comparas las etiquetas de los alimentos cuando compras alimentos envasados?



- Los alimentos importantes que pueden ser más costosos, como carnes, pescados, leche y productos lácteos, ciertas frutas y verduras, se pueden incluir en la compra en pequeñas cantidades y cuando sea posible, sustituirlos por alimentos del mismo grupo que sean similares y tengan menor precio (por ejemplo, porotos/frijoles secos u otras leguminosas en vez de carne para cubrir las proteínas y seleccionar las verduras y frutas de estación).
- Compra de acuerdo a las necesidades nutricionales de la familia.

Cuando compres productos de cereales o granos:

- Selecciona una variedad de cereales, panes y productos de cereales, que sean preferentemente del tipo integrales o no refinados.
- Selecciona pasteles, galletas y otros productos dulces horneados, con baja frecuencia, sólo para ocasiones especiales.

Cuando compres verduras y frutas:

- Selecciona una variedad de verduras y frutas, de colores rojo, anaranjado y verde intenso; ellas usualmente contienen más nutrientes que aquellos de colores más suaves.
- Para un mejor sabor y precio, compra las frutas y verduras frescas que sean de la estación.
- Compra sólo lo que se vaya a consumir o que se pueda preservar adecuadamente; las frutas y verduras pierden nutrientes y sabor cuando se marchitan y se descomponen.
- Selecciona verduras congeladas como una alternativa conveniente; ellas pueden ser tan nutritivas como las frescas, se mantienen bien y pueden reducir el tiempo de preparación. Las verduras enlatadas son también una alternativa, pero pueden tener más altos niveles de sodio.
- En la medida que sea posible, cuando la fruta fresca no este disponible o sea demasiado cara, sustituir las por frutas congeladas o enlatadas (pero comprueba que no tengan altas cantidades de azúcares adicionados).
- Prefiere frutas enteras en vez de sus jugos (la fruta entera tiene más fibra) y jugos de fruta en vez de bebidas gaseosas. Las bebidas en base a frutas tienen azúcares agregados y sólo una pequeña proporción de jugo de fruta.

Cuando compres leche y productos lácteos:

- Incluye una variedad de productos lácteos, tales como quesos y yogurts, además de leche.
- Busca variedades bajas en grasa.

Cuando compres carnes y sus alternativas:

- Incluye una variedad de carnes rojas y blancas o de aves de corral.
- Selecciona cortes menos grasos o carnes con menos grasa.
- Incluye una variedad de pescados y mariscos (frescos, enlatados o congelados).



Tema 3
Como comer bien
para tener
una buena salud

Lección 7
Realizando una buena
selección de alimentos
y preparación de comidas

Parte 2
Comprando
alimentos adecuados

- Compra porotos/frijoles, arvejas y lentejas, secas o enlatadas; ellas son una fuente menos costosa de proteínas, son bajas en grasas y altas en fibra.
- Incluye diferentes tipos de nueces y semillas como buena fuente de proteínas.

El etiquetado en alimentos envasados puede ser una fuente de información útil para la selección y compra de alimentos. La mayor parte de los países tienen leyes que regulan el etiquetado de los alimentos envasados o procesados. Esta información puede incluir el nombre del alimento, la cantidad, la lista de ingredientes, e información sobre su fabricación, como fecha de procesamiento, fecha de expiración o fecha límite sugerida para la compra, número de lote y dirección del fabricante. Información adicional puede incluir el número/tamaño de porciones que contiene el paquete e información nutricional. Algunos países también regulan los mensajes saludables o mensajes nutricionales que son permitidos en el envase. Por ejemplo, en algunos países los mensajes nutricionales son “bajo en grasa” o “bajo en sodio” los que deben cumplir con definiciones aprobadas. Los mensajes saludables en las etiquetas de los alimentos, como “baja el colesterol” o “baja la presión arterial” también pueden ser regulados. En muchos países los mensajes saludables se restringen a aquellos que tienen una base científica y han sido aprobados por las agencias reguladoras. Si está disponible la información, se sugiere comparar el contenido nutricional y los tamaños de porción de diferentes productos del mismo tipo, lo cual ayuda a seleccionar alimentos de mejor calidad nutricional y a seleccionar los alimentos adecuados en el caso de dietas especiales o restrictivas.



MATERIALES



Une lo que corresponda Ficha de trabajo *Compra de alimentos y planificación de la comida*



Ejercicio Ficha de trabajo *Selección de alimentos: ¿verdadero o falso?*



Ficha de trabajo *Mis frutas de la estación*



Ficha de trabajo *Mis verduras de la estación*



Ficha de trabajo *Leyendo el etiquetado de los alimentos*



Ficha informativa *Entendiendo el etiquetado nutricional de los alimentos*



ACTIVIDADES

Compra de alimentos y planificación de la comida



Busca Une lo que corresponda Ficha de trabajo y observa si puedes hacer coincidir el inicio de cada oración con la terminación correcta.



Tema 3
Como comer bien
para tener
una buena salud

Lección 7
Realizando una buena
selección de alimentos
y preparación de comidas

Parte 2
Comprando
alimentos adecuados

Selección de alimentos: verdadero o falso



Realiza el ejercicio para comprobar lo que sabes sobre los mejores alimentos para seleccionar, comprar y comer.

Mis frutas y verduras de la estación

Haz una lista con las frutas y verduras disponibles en el mercado, feria y almacenes locales, o de las que tú y tu familia cultivan. Luego averigua para cada una, cuándo está madura y está lista para ser cosechada y vendida en tu localidad. Averigua además ¿De dónde proviene? ¿Cuándo comienza la temporada? ¿Cuándo termina la temporada? ¿Cuándo es el momento más alto de la temporada? ¿Cómo cambian los precios a través de la estación? ¿Cambia su calidad o sabor?



Completa las Fichas de trabajo *Mis frutas de la estación* y *Mis verduras de la estación*, utilizando los símbolos proporcionados o crea los tuyos propios.

Puedes llevar tus Fichas de trabajo completas al almacén/tienda o mercado/ feria para utilizarlas como guía en tu selección de frutas y verduras.

Leyendo el etiquetado de los alimentos

Selecciona etiquetas de tres alimentos envasados del mismo tipo; por ejemplo, tres panes, tres yogurts, tres cereales, tres productos enlatados, tres jugos, etc. Lee las etiquetas atentamente y trata de obtener la mayor información posible de estos alimentos. Completa la Ficha de trabajo *Leyendo el etiquetado de los alimentos* y compara los productos del mismo tipo. ¿Cuál es la mejor elección para ti?



PUNTOS CLAVE

Revisa estos tres puntos clave para recordar lo que sabes sobre una buena selección de alimentos al momento de la compra y observa cómo los puedes aplicar en tu vida.

Comprando alimentos

- Una buena planificación y compra cuidadosa de alimentos nos ayudará a preparar comidas saludables y obtener el mejor valor nutricional por un mismo precio.
- Para evitar repeticiones, pérdidas y descomposición de alimentos, es importante planificar las comidas antes de decidir que alimentos comprar. También es relevante tener presente la estacionalidad y seguir las recomendaciones sobre variedad, calidad y cantidad de alimentos.
- Las etiquetas de los alimentos envasados proporcionan información que puede ayudar en la selección de los alimentos que mejor cubren nuestras necesidades nutricionales y alimenticias.





Mi selección de alimentos

¿Estás haciendo una buena selección de tus alimentos?
Pregúntate a ti mismo sobre tu última comida o merienda (refacción, colación o refrigerio) y evalúa tu selección de alimentos.

1. ¿Cuándo comiste tu última comida o merienda?

.....

2. ¿Por qué te la comiste a esa hora en particular?

.....

3. ¿Qué alimentos comiste?

.....

.....

4. ¿Por qué seleccionaste esos alimentos en particular?

.....

.....

5. ¿Es esa la razón por la cual tú usualmente comes lo que comes, o tienes otras razones para realizar tu selección de alimentos? Si es así, haz una lista con las otras razones por las cuales tú comes lo que comes. ¿En qué piensas cuando seleccionas los alimentos que vas a comer? (¿Sabor? ¿Si es bueno para ti? ¿Si es suficiente? ¿Si estás comiendo los mismos alimentos muy seguido?)

.....

.....

6. ¿Piensas sobre el valor nutricional de los alimentos al momento de realizar la selección de los alimentos que vas a comprar?

.....

.....

7. ¿Hay algún hábito alimenticio o tabú que hace que tú evites comer ciertos alimentos nutritivos? ¿Cuáles son ellos?

.....

8. ¿Qué sugerencias puedes dar para reemplazar alimentos nutritivos que evitas, con otros alimentos de valor nutricional similar que puedas comer?

.....

.....





¿Por qué las personas comen lo que comen?

¿De qué depende la selección de alimentos que hacen las personas?

Haz una lista con todas las razones por las cuales las personas seleccionan los alimentos que comen. **Escribe** todas las razones que puedas imaginar.

Luego agrupa las razones en categorías, en la segunda página de esta Ficha de trabajo.

Listado de razones:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Nuestra religión no nos permite comer ciertos alimentos.

Yo soy alérgico/a a algunos alimentos.

Yo como una merienda cuando estoy aburrido o me siento solo.

Nosotros tenemos alimentos tradicionales que comemos siempre.

Yo busco ofertas especiales y alimentos en liquidación.

Yo soy vegetariano/a. No como carne.

Yo estoy siempre muy apurado, por lo cual debo comer rápidamente.

Yo compro los alimentos que están disponibles en el negocio/tienda de mi barrio.

Nosotros comemos lo que podemos cultivar, cazar o recolectar.

Yo selecciono alimentos que ayudan a controlar mi peso.

Yo estoy tratando de comer saludable.

Algunos ejemplos para ti...



¿Por qué las personas comen lo que comen? (cont.)

Ahora agrupa las razones en las siguientes categorías:

Salud

-
-
-
-

Hábitos

-
-
-
-

Disponibilidad de alimentos

-
-
-
-

Tiempo y conveniencia

-
-
-
-

Costos

-
-
-
-

Cultura y religión

-
-
-
-

Sabor

-
-
-
-

Otras razones

-
-
-
-



Guías alimentarias basadas en alimentos

AFRICA



Namibia

- Come una variedad de alimentos.
- Come frutas y verduras todos los días.
- Come más pescado.
- Come porotos/frijoles o carne regularmente.
- Utiliza productos de cereales integrales.
- Utiliza sólo sal yodada, pero poca sal.
- Come al menos tres comidas al día.
- Evita tomar alcohol.
- Consume agua y alimentos limpios e inocuos.
- Logra y mantén un peso corporal saludable.



Sudáfrica

Para adultos y niños desde la edad de siete años.

- Disfruta una variedad de alimentos.
- Sé activo.
- Haz que los alimentos ricos en almidón sean la base de la mayoría de tus comidas.
- Come porotos/frijoles secos, arvejas partidas, lentejas y soya regularmente.
- Pollo, pescado, leche, carne de vacuno o huevos pueden ser comidos diariamente.
- Toma bastante agua limpia e inocua.
- Come gran cantidad de frutas y verduras diariamente.
- Come grasas escasamente.
- Utiliza sal escasamente.
- Utiliza alimentos y bebidas que contengan azúcar escasamente y no entre las comidas.
- Si tomas alcohol, hazlo con sensatez.

ASIA Y EL PACÍFICO

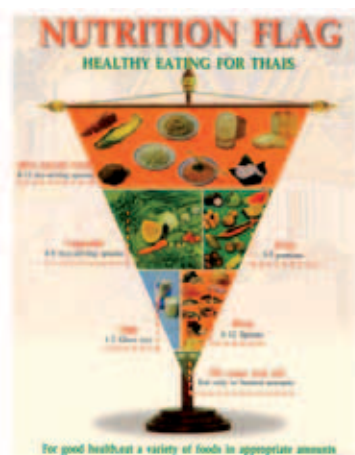
China

- Come una variedad de alimentos, con los cereales como alimentos básicos.
- Consume gran cantidad de verduras, frutas y tubérculos.
- Consume leche, porotos/frijoles, o productos lácteos o subproductos de frijoles cada día.



Guías alimentarias basadas en alimentos (cont.)

- Consume cantidades adecuadas de pescado, pollo, huevos y carnes magras; reduce la cantidad de carnes con grasa y de grasa animal en tu alimentación.
- Equilibra tu ingesta de alimentos con tu actividad física para mantener un peso corporal saludable.
- Selecciona una alimentación liviana que sea también baja en sal.
- Si consumes bebidas alcohólicas, hazlo en cantidades limitadas.
- Evita alimentos sucios y descompuestos.



Tailandia

- Come una variedad de alimentos de los 5 grupos de alimentos y mantén un peso adecuado.
- Come cantidades adecuadas de arroz o fuentes alternativas de carbohidratos.
- Come gran variedad de frutas y verduras regularmente.
- Toma leche de acuerdo a tu edad, del tipo y cantidad adecuada.
- Come una alimentación que contenga cantidades adecuadas de grasa.
- Evita alimentos dulces y salados.
- Come alimentos limpios e inocuos.
- Evita o reduce el consumo de bebidas alcohólicas.



India

- Una alimentación nutricionalmente adecuada debe consumirse a través de la mezcla de una variedad de alimentos.
- Alimentos adicionales y cuidados extras son requeridos durante el embarazo y la lactancia.
- La lactancia materna exclusiva debe practicarse por 4-6 meses. La lactancia materna puede continuar hasta los dos años.
- Los alimentos complementarios deben introducirse a los lactantes a los 4-6 meses.
- Una alimentación adecuada debe consumirse por los niños y adolescentes, tanto en salud como enfermedad.
- Verduras de hoja verde, otras verduras y frutas deben ser utilizadas en grandes cantidades.
- Aceites de cocinar y alimentos de origen animal deben utilizarse con moderación, y vanaspati/ghee/mantequilla deben usarse sólo escasamente.
- El consumo excesivo de alimentos debe ser evitado para prevenir sobrepeso y obesidad. Una actividad física adecuada es esencial para mantener un peso corporal deseable.
- La sal debe ser usada con moderación.
- Los alimentos a consumir deben estar limpios e inocuos.
- Adoptar sugerencias saludables y positivas respecto de los alimentos y de las prácticas culinarias.



Guías alimentarias basadas en alimentos (cont.)

- El agua debe ser consumida en cantidades adecuadas y las bebidas se deben consumir con moderación.
- Alimentos procesados y listos para servir deben consumirse juiciosamente.
- El azúcar debe usarse escasamente.
- Las personas adultas mayores deben comer una alimentación rica en nutrientes para mantenerse en forma y activos.

EUROPA

Bulgaria



- Come una alimentación nutritiva en base a una variedad de alimentos. Come regularmente, toma el tiempo suficiente y disfruta tus alimentos en un ambiente amistoso.
- Consume cereales como una fuente importante de energía. Prefiere pan integral y otros productos de cereales integrales.
- Come una variedad de verduras y frutas, más de 400 gramos cada día, preferiblemente crudos.
- Prefiere leche y productos lácteos bajos en contenido graso y sal.
- Selecciona carnes magras, reemplaza las carnes y productos cárnicos frecuentemente por pescado, pollo o algas.
- Limita la ingesta total de grasa, especialmente la grasa animal. Al cocinar reemplaza la grasa animal por aceites vegetales.
- Limita el consumo de azúcar, productos dulces y confites; evita las bebidas gaseosas azucaradas.
- Reduce la ingesta de sal y productos salados.
- Si consumes bebidas alcohólicas, hazlo en cantidades moderadas.
- Mantén un peso corporal saludable y sé activo físicamente todos los días.
- Consume gran cantidad de agua diariamente.
- Prepara y almacena los alimentos asegurando su calidad e inocuidad.

Irlanda

- Disfruta de tus alimentos.
- Come una variedad de alimentos diferentes, utilizando la Pirámide de los alimentos como guía.
- Come la cantidad de alimentos correcta para tener un peso saludable y haz ejercicio regularmente. Los alimentos con harta fibra te satisfacen rápidamente y tendrás menos ganas de comer alimentos ricos en grasa. Esto te ayudará a tener un peso saludable.
- Come 4 o más porciones de frutas y verduras diariamente. Trata de adoptar el hábito de tener al menos una porción de jugo de fruta, fruta o verduras en cada comida.
- Come más alimentos ricos en almidón: panes, cereales, papas, pasta y arroz. Trata de comer al menos 6 porciones al día.



Guías alimentarias basadas en alimentos (cont.)

- Come altas cantidades de alimentos ricos en fibra: panes y cereales (especialmente de grano integral), papas, pastas y arroz; y frutas y verduras.
- Reduce la cantidad de alimentos ricos en grasas, especialmente de grasas saturadas. Selecciona productos con menos grasa siempre que sea posible. Cocina a la parrilla, en agua, al horno o salteando en aceite usando muy poco aceite, en vez de frituras en abundante aceite. Trata de comer menos alimentos de la punta de la pirámide.
- Si consumes alcohol, manténlo bajo límites sensatos. Preferentemente consúmelo con comidas y trata de que día por medio sea un día sin alcohol.
- Usa una variedad de condimentos; trata de no depender siempre de la sal para dar sabor a los alimentos. Utiliza hierbas, especias, pimienta negra, como alternativa.
- Si comes o bebes meriendas que contienen azúcar, limita el número de veces que las consumes a lo largo del día. Esto es particularmente importante para los dientes en crecimiento de los niños.

AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

Argentina

Para vivir con salud es bueno

- Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
- Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
- Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
- Disminuir el consumo de azúcar y sal.
- Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
- Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitar el consumo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
- Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
- Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

Bolivia

1. Consuma diariamente una alimentación variada, que incluya alimentos de todos los grupos aumentando la cantidad de verduras y frutas.
2. Aumente el consumo de leche y productos lácteos.
3. Consuma por lo menos 3 veces a la semana alimentos de origen animal, fuentes de hierro: carnes, vísceras.





4. Prefiera aceites vegetales y evite las grasas de origen animal, grasas y aceites recalentados.
5. Use siempre sal yodada en las comidas, sin exageración.
6. Consuma diariamente de 6 a 8 vasos de agua complementarios a las comidas.
7. Evite el consumo exagerado de azúcar, dulces, bebidas gaseosas y bebidas alcohólicas
8. Reduzca el consumo de té y café y reemplácelos por jugos de frutas, apis, mazamorras, panitelas.
9. Realice diariamente actividad física, por lo menos 30 minutos: caminata, deporte y otros.
10. Lávese las manos antes de preparar y comer los alimentos.

Brasil

Población menor de 2 años de edad

"La leche materna es el mejor alimento para el bebé."

- Paso 1.** Dar solamente leche materna hasta los seis meses de edad, sin ofrecer agua, té o cualquier otro alimento.
- Paso 2.** A partir de los seis meses, agregar de forma lenta y gradual otros alimentos, manteniendo la leche materna hasta los dos años de edad o más.
- Paso 3.** A partir de los seis meses, dar alimentos complementarios (cereales, tubérculos, carnes, verduras y frutas) tres veces al día si el bebé recibe leche materna y cinco veces al día si ya está destetado.
- Paso 4.** La alimentación complementaria debe ser ofrecida de acuerdo a las horas de comida de la familia a intervalos regulares y respetando el apetito del bebé.
- Paso 5.** La alimentación complementaria debe ser espesa desde el inicio y ofrecida con cuchara. Comenzar con consistencia pastosa (papas / purés) y gradualmente, aumentar su consistencia hasta llegar a la alimentación de toda la familia.
- Paso 6.** Ofrecer al bebé diferentes alimentos al día. Una alimentación variada es una alimentación colorida.
- Paso 7.** Estimular el consumo diario de frutas, verduras y hortalizas en las comidas.
- Paso 8.** Evitar el azúcar, café, enlatados, frituras, bebidas gaseosas, dulces o caramelos, alimentos salados del tipo snack y otras golosinas, en los primeros años de vida. Usar sal con moderación.
- Paso 9.** Cuidar de la higiene en la preparación y manipulación de los alimentos. Garantizar su almacenamiento y conservación adecuados.
- Paso 10.** En niños enfermos o convalecientes de una enfermedad, estimular su consumo de alimentos ofreciéndoles su alimentación habitual y sus alimentos preferidos, respetando su nivel de aceptación.

Población mayor de 2 años de edad

- Paso 1.** Comer por lo menos tres veces al día (desayuno, almuerzo y cena) y dos meriendas/colaciones por día.



- Paso 2.** Incluir diariamente seis porciones del grupo cereales (arroz, mijo, trigo, panes y masas), tubérculos como papas y raíces como mandioca/tapioca/yuca en las comidas. De preferencia granos integrales o los alimentos en su forma natural.
- Paso 3.** Comer diariamente por lo menos tres porciones de hortalizas y verduras como parte de las tres comidas y tres o más porciones de frutas como postre o meriendas.
- Paso 4.** Comer frijoles con arroz todos los días o por lo menos cinco veces por semana. Este plato brasilero es una combinación completa de proteínas y es buena para la salud.
- Paso 5.** Consumir diariamente tres porciones de leche y derivados y una porción de carne, aves, pescados o huevos. Retirar la grasa visible de las carnes y la piel de las aves antes de prepararlas para que sean más saludables.
- Paso 6.** Consumir como máximo, una porción por día de aceites vegetales, mantequilla o margarina. Mantenerse atento a los rótulos de los alimentos y escoger aquellos con menor cantidad de grasas trans.
- Paso 7.** Evitar bebidas gaseosas o jugos industrializados, pasteles, galletas/biscochos dulces y rellenos, postres dulces y otras golosinas como hábito alimenticio.
- Paso 8.** Disminuir la cantidad de sal agregada a las comidas y retirar el salero de la mesa. Evitar consumir alimentos industrializados con mucha sal (sodio) como hamburguesas, charqui, salchichas, jamón, snacks salados, latas de vegetales, sopas deshidratadas, salsas y condimentos procesados o industrializados.
- Paso 9.** Beber por lo menos dos litros (seis a ocho vasos) de agua por día. De preferencia tomar el agua en los intervalos de las comidas.
- Paso 10.** Cambiar a una vida más saludable. Practicar por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días y evitar beber bebidas alcohólicas y fumar. Mantener el peso dentro de los límites saludables.

Chile

1. Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
2. Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
3. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
4. Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
5. Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
6. Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
7. Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
8. Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.



9. Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
10. Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
11. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Colombia

Guías para la población colombiana menor de 2 años.

- Para el mejor comienzo de la vida alimente al niño o niña sólo con leche materna hasta los 6 meses y continúe amamantándolo hasta los 2 años.
- Complemente la leche materna a partir de los 6 meses, dando al niño o niña en forma progresiva, alimentos de los siete grupos.
- Para prevenir la anemia en los niños y niñas procure darles después de los 6 meses carne todos los días y pajarilla o hígado una vez por semana.
- A partir del año los niños y niñas deben comer de todos los alimentos que come la familia.
- Para prevenir enfermedades en los niños, lávese las manos antes de preparar las comidas, hierva el agua y ponga en práctica cuidados higiénicos en el manejo de los alimentos.
- Acaricie a su hijo con ternura y exprésele constantemente su amor para que aprenda a vivir en armonía.



Guías para la población mayor de 2 años

- Para proteger su salud coma diariamente alimentos de cada uno de los 7 grupos.
- Aumente el consumo diario de frutas al natural y de hortalizas y verduras.
- Es necesario controlar el consumo en exceso de sal, dulces y grasas de origen animal, para prevenir enfermedades.
- Para prevenir enfermedades infecciosas, lávese las manos antes de preparar las comidas, hierva el agua y ponga en práctica cuidados higiénicos en el manejo de alimentos.
- Aliméntese bien y controle su peso con frecuencia para proteger la salud.
- Hacer deporte por lo menos tres veces a la semana ayuda a mantener la mente, el corazón y el cuerpo sanos.
- Comparta la alimentación en familia, para fortalecer hábitos alimentarios, valores, comportamientos y la unidad familiar.
- Para vivir en armonía y construir la paz, exprese su amor y practique la tolerancia y solidaridad todos los días como parte de su estilo de vida.



Guías para gestantes y madres en lactancia

- Acuda al control prenatal desde el inicio del embarazo.
- Inicie el embarazo en buen estado nutricional.
- Consuma una alimentación variada y suficiente durante el embarazo y la lactancia.
- Consuma los suplementos nutricionales de calcio, hierro y ácido fólico suministrados en el control prenatal.
- Evite el embarazo antes de los 18 años.
- Amamante por su salud y la de su hijo o hija.
- Comparta la responsabilidad del embarazo y la lactancia con su pareja y su familia.

Costa Rica



1. Coma diariamente una cantidad adecuada y variada de alimentos.
2. Coma diariamente arroz y frijoles.
3. Aumente el consumo de frutas y vegetales.
4. Coma alimentos ricos en hierro.
5. Coma diariamente leche, yogurt o queso.
6. Prefiera las comidas con poca grasa y modere el consumo de frituras.
7. Coma menos azúcares.
8. Evite comer entre comidas y mantenga un peso adecuado.
9. Haga actividad física.
10. Evite el exceso de sal en sus comidas.

Cuba

1. Una alimentación variada durante el día es agradable y necesaria para su salud.
2. Consuma vegetales todos los días. Llénese de vida.
3. Consuma frutas frescas y aumentará su vitalidad.
4. Prefiera los aceites vegetales. La manteca es más costosa para su salud.
5. El pescado y el pollo son las carnes más saludables.
6. Disminuya el consumo de azúcar.
7. Disminuya el consumo de sal. Comience por no añadirla en la mesa.
8. Un buen día comienza con un desayuno.
9. Conozca el peso saludable para su estatura. Manténgase en forma.

Dominica

- Comienza el día con el desayuno.
- Siempre trata de comer una variedad de alimentos todos los días. Utiliza la canasta para ayudarte en tus elecciones.
- Come más verduras y frutas todos los días.
- Reduce la ingesta de grasa y aceite.
- Selecciona menos alimentos y bebidas dulces.



Guías alimentarias basadas en alimentos (cont.)



- Usa menos sal, alimentos salados, condimentos y meriendas saladas.
- Haz que la actividad física sea parte de tu vida diaria.
- Toma agua varias veces al día.
- Si tomas alcohol, hazlo con moderación.

Guatemala

- Incluya en todos los tiempos de comida granos, cereales o papas, porque alimentan, son económicos y sabrosos.
- Coma todos los días hierbas o verduras para beneficiar su organismo.
- Todos los días coma fruta, cualquiera que sea, porque son sanas, digestivas y alimenticias.
- Si come todos los días tortillas y frijoles, por cada tortilla coma una cucharada de frijol para que sea más sustanciosa.
- Coma por lo menos dos veces por semana un huevo o un pedazo de queso o un vaso de leche para complementar su alimentación.
- Al menos, una vez por semana, coma un pedazo de hígado o de carne para fortalecer su organismo.
- Para mantenerse sano, coma variado como se indica en la olla familiar.



Panamá

Las guías son concebidas como mensajes educativos para mejorar los hábitos alimenticios de la población en general, promover la salud y prevenir desórdenes nutricionales.

- Coma una variedad de alimentos.
- Coma suficientes granos, raíces, verduras y frutas.
- Seleccione una alimentación baja en grasas saturadas, colesterol y aceite.
- Coma azúcar y productos azucarados con moderación.
- Mantenga un peso saludable.

República Dominicana

1. Dar leche materna desde el nacimiento porque es el primer y mejor alimento.
2. Agregar poco a poco y después de los seis meses los alimentos del pilón para una buena nutrición
3. Consumir cereales o víveres en el desayuno, comida y cena todos los días para el mantenimiento de la energía.
4. Aumentar el consumo de habichuelas y otros granos, pescados, huevos y lácteos para conservar huesos y órganos sanos.
5. Añadir 5 frutas y vegetales de diferentes colores y sabores al día para llenarse de salud y vida.
6. Consumir alimentos fortificados todos los días para darle calidad a su vida.
7. Disminuir los azúcares, las grasas y las frituras para evitar la gordura.



8. Tomar por lo menos 8 vasos de agua al día porque es garantía de la vida.
9. Lavar con agua y jabón las manos antes de cada comida es una opción de vida.
10. Hacer ejercicio físico todos los días para darle bienestar a su vida.

San Vicente y las Granadinas

- Come una variedad de alimentos de los Grupos de alimentos del dibujo.
- Come más frutas y verduras todos los días.
- Reduce la cantidad de grasa y aceite disminuyendo éstos y los alimentos con alto contenido graso.
- Reduce la ingesta de azúcar: consume menos azúcar y alimentos y bebidas azucarados.
- Al cocinar, usa menos sal y condimentos salados. Come menos alimentos y meriendas saladas.
- El agua es esencial. Tómala varias veces al día.
- Si tomas alcohol, hazlo escasamente, tanto como bebida como en preparaciones alimenticias.
- ¡Mantente en movimiento! Aumenta la actividad física diaria.



Santa Lucía

- Siempre trata de comer verduras, alimentos ricos en almidón, arvejas o frijoles todos los días.
- Compra menos alimentos grasos y cuando cocines utiliza menos grasas y aceites.
- Usa menos sal, alimentos salados, condimentos envasados y meriendas saladas.
- Selecciona menos bebidas y alimentos envasados con azúcar agregada.
- Si tomas alcohol, hazlo con moderación.
- Mantente en movimiento, sé más activo cada día.
- Toma agua varias veces al día.



Uruguay

- Mantenga su salud realizando una alimentación variada que incluya diariamente alimentos de los diferentes grupos.
- Coma con moderación las porciones necesarias de cada grupo de alimentos para mantener su peso adecuado.
- Para rendir más durante el día comience con un desayuno que incluya pan, leche y frutas.
- Consuma por lo menos medio litro de leche por día. Puede sustituirla por yogures o quesos. Este grupo de alimentos es necesario en todas las edades.
- Aumente el consumo diario de frutas y verduras de estación incluyéndolas en todas sus comidas.



Guías alimentarias basadas en alimentos (cont.)



- Controle el consumo de carnes, fiambres, embutidos, manteca, quesos, crema de leche, mayonesa y frituras, por su alto contenido en grasas.
- Disminuya el consumo de golosinas, bebidas azucaradas, azúcar, postres, dulces y productos de repostería.
- Disminuya el consumo de sal. Los caldos en cubitos, las sopas concentradas, las salsas, los embutidos, los fiambres, las hamburguesas, los enlatados y los productos de copetín tienen muy alto contenido de sal.
- Los alimentos más caros no son necesariamente los más nutritivos. Elija dentro de cada grupo de alimentos los más adecuados a su presupuesto familiar.
- Cuide la higiene de los alimentos cuando los compra, almacena, conserva, prepara y sirve. Los alimentos manejados incorrectamente pueden ser causa de enfermedades graves.

Venezuela

- Consuma diariamente alimentos de todos los grupos básicos.
- Realice 30 minutos de actividad física diariamente.
- Practique hábitos higiénicos en la preparación de las comidas.
- Administre bien su dinero en la selección y compra de los alimentos.
- La leche materna es el único alimento insustituible para los niños menores de seis meses.
- Aumente el consumo de hortalizas, frutas, leguminosas y cereales.
- Modere el consumo de azúcar, sal y bebidas alcohólicas.
- Consuma alimentos de origen animal en cantidades moderadas.
- El agua es indispensable para la vida y su consumo ayuda a conservar la salud.

MEDIO ORIENTE

Omán

- Varía tu alimentación haciéndola saludable y balanceada.
- Selecciona cereales integrales y consume papas con su piel.
- Consume 3-5 porciones de verduras al día.
- Consume 2-4 porciones de frutas al día.
- Consume pescado, aves de corral, huevos o carne magra.
- Consume una porción de leguminosas diariamente.
- Consume leche o productos lácteos diariamente.
- Limita tu ingesta de grasa y selecciona tus meriendas sabiamente.
- Sigue las cinco claves de un alimento seguro.
- Sé activo y haz ejercicio regularmente y toma gran cantidad de agua.



AMÉRICA DEL NORTE

Canadá

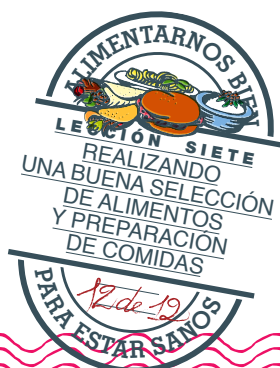


- Disfruta una variedad de alimentos.
- Enfatiza en cereales, panes, otros productos de los cereales, verduras y frutas.
- Selecciona productos lácteos bajos en grasa, carnes más magras y alimentos preparados con poca o nada de grasa.
- Alcanza y mantén un peso corporal saludable, disfrutando de actividad física y una alimentación saludable.
- Limita la sal, el alcohol y la cafeína.

México



- Trata de comer «rico» acompañado de familia y/o amigos y de hacer de la comida un momento agradable.
- Consume verduras y frutas crudas de temporada.
- Modera el consumo de grasas (margarina, aceites vegetales y mayonesa entre otros), azúcares (refrescos, miel, mermelada, dulces y azúcar de mesa) y sal.
- Come de acuerdo con tus necesidades y condiciones, ni más ni menos.
- Come cantidades moderadas de alimentos de origen animal, prefiere las leguminosas.
- Combina los cereales (tortillas, pan o pastas) con leguminosas como frijoles, garbanzos, habas o lentejas.
- Procura elegir cereales integrales como la tortilla de maíz, el pan integral, la avena y el amaranto, en lugar de refinados.
- Procura consumir dos veces por semana pescado y pollo sin piel, en lugar de carnes rojas.
- Si consumes huevos, procura que sea con moderación.
- Evita las bebidas alcohólicas o consúmelas sólo de forma esporádica ya que, entre otros factores, son altas en calorías (7 kcal/g).





Analizando las guías alimentarias

Estudia y compara las guías alimentarias de diferentes países alrededor del mundo.
Completa esta Ficha de trabajo para comprobar tu comprensión sobre las recomendaciones alimenticias.

1. ¿Las Guías dividen siempre los alimentos en grupos? Sí No
Si la respuesta es "sí" ¿Cuáles son los grupos de alimentos?

.....

.....

2. ¿Tienen todas las guías el mismo número de grupos de alimentos? Sí No

3. En tu opinión, ¿Cómo se ubican los alimentos en los grupos?

.....

.....

.....

4. ¿Qué diferencias existen en los grupos de alimentos recomendados por cada país?

.....

.....

.....

5. Si los alimentos no son divididos en grupos, ¿cuáles son las recomendaciones sobre las cantidades a comer?

.....

.....

.....

6. ¿Qué se incluye en el grupo de las proteínas?

.....

.....

.....

7. ¿Hay un grupo separado para "los productos lácteos" o la "leche"? Sí No
¿Qué alimentos hay allí?

.....

.....

.....





Analizando las guías alimentarias (cont.)

8. ¿Están las verduras y frutas en el mismo grupo o en dos grupos separados?
¿Crees que deben estar en el mismo grupo? ¿Por qué si o por qué no?

.....

.....

9. ¿Hay diferencias entre cantidades o porciones recomendadas para cada grupo?
Sí **No**

Describe esas diferencias. ¿Cuáles son las recomendaciones para cantidades de alimentos?

.....

.....

10. ¿Recomiendan todas las guías moderación en las grasas, azúcares y alcohol?
Sí **No**

Busca esas recomendaciones y elabora una lista con todas ellas.

.....

.....

11. ¿Hay recomendaciones específicas para grupos de edad, tales como niños, adolescentes o mujeres embarazadas?
Si la respuesta es "sí", ¿Cuáles son las recomendaciones? **Sí** **No**

.....

.....

12. ¿Hay otras recomendaciones, por ejemplo, sobre inocuidad de los alimentos o actividad física? Haz una lista con ellas y describe las diferencias.

.....

.....

13. Examina la Guía de Namibia y compárala con una guía más detallada, como aquella de India o de Colombia. ¿Qué enfoque (general o más específico) sería más exitoso en tu país y por qué? ¿Qué enfoque sería más efectivo de usar en tu familia?

.....

.....

14. ¿Qué cambiarías, sacarías o agregarías a las guías y por qué?

.....

.....



Necesitas leer la Ficha informativa **Guías alimentarias basadas en alimentos** antes de completar esta Ficha de trabajo.



Mi guía alimentaria para una mejor salud

Prepara tu guía alimentaria personal, de acuerdo a tus necesidades nutricionales, estado de salud y hábitos alimenticios. Sé realista y trata de seguir tu guía alimentaria.

Yo trataré de...

• • • comer o beber **más** de:

.....
.....

• • • comer o beber **menos** de:

.....
.....

• • • comer **gran cantidad** de:

.....
.....

• • • comer una mayor **variedad** de:

.....
.....

• • • comer alimentos **ricos** en:

.....
.....

• • • comer o beber cantidades **moderadas** de:

.....
.....

• • • cocinar **con más**:

.....
.....

• • • cocinar **con menos**:

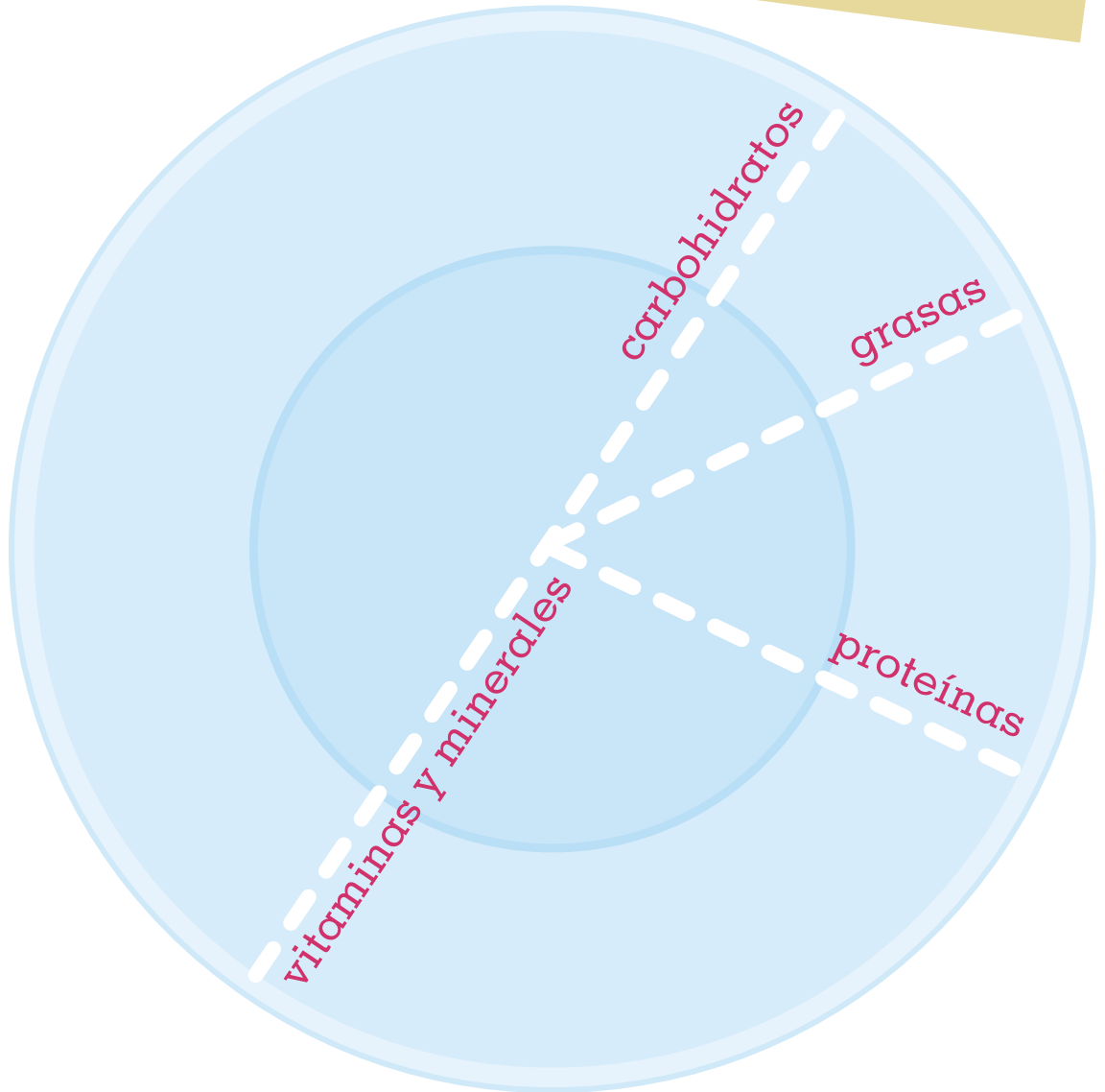
.....
.....





Modelo de una comida variada

Planifica una comida principal para ti, en base a tus necesidades nutricionales.
Escribe o dibuja todos los alimentos e ingredientes en la sección correcta del plato modelo.
Después evalúa tu comida respondiendo las 6 preguntas que siguen en la página siguiente.



Aquí hay un ejemplo:





Modelo de una comida variada (cont.)

1. ¿Es la comida saludable, variada y balanceada? Sí No

2. ¿Qué macronutrientes obtienes de ella?

.....

.....

.....

3. ¿Qué micronutrientes obtienes de ella?

.....

.....

.....

4. ¿Con qué tipo de bebidas saludables puedes acompañar esta comida?

.....

.....

.....

5. ¿Son la mayoría de tus comidas saludables y variadas?

.....

.....

.....

6. ¿Cómo puedes mejorar tus comidas para asegurar que obtienes lo que necesitas de tus alimentos?

.....

.....

.....





Tradiciones alimentarias alrededor del mundo

Realiza una investigación para ver qué puedes averiguar sobre hábitos alimenticios y tradiciones en diferentes países y sociedades.
Luego completa las oraciones en esta Ficha de trabajo escribiendo los nombres de países o sociedades donde cada hábito alimenticio es practicado.

- En las personas comen su **comida principal en la mañana**;
en las personas comen su comida principal **en la mitad del día**;
en las personas comen su comida principal **al final del día**.
- En las personas **usualmente comen dos** veces al día;
en las personas usualmente comen **tres** veces al día.
- En las **familias** usualmente comen **juntas**;
en los adultos comen **separados de los niños**;
en los hombres comen **separados de las mujeres**.
- En **las personas** comen **alrededor de la mesa**, con **sus propios platos**, usando un **cuchillo, tenedor y cuchara**;
en las personas comen de un **recipiente común** o de un plato grande;
en las personas comen los alimentos **con sus manos**;
en las personas **usan palitos** para comer sus alimentos.
- En la hora de comida **es una oportunidad** para que la familia **converse**, comparta **historias**, proporcione **cuidado** y atención y enseñe a sus niños buenos hábitos alimenticios en una atmósfera agradable.
En las familias **rezan** antes de comer.
En las personas tienen **reglas y creencias** sobre alimentos que no se deben comer.
- Ejemplos de esos **tabúes alimentarios** son



★ Usa el Internet, bibliotecas locales, conversación con expertos locales, otras fuentes disponibles para ti y también tu propia experiencia. Observa los enlaces sugeridos en la sección Actividades de esta lección.

Compra de alimentos y planificación de la comida

Comprueba tus conocimientos sobre la compra de alimentos. Ve si puedes hacer coincidir el inicio de cada oración a la izquierda con el final correcto a la derecha.

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar una buena comida comienza con... 2. Comprar alimentos de acuerdo a... 3. Evitar pérdidas y descomposición... 4. Evitar comprar los alimentos... 5. Incluye en la compra carne, pescado, leche y otros alimentos importantes, pero de alto costo... 6. Sustituir alimentos de alto costo con... 7. Compra pequeñas cantidades de... 8. Compra frutas y verduras frescas... 9. Las verduras congeladas son... 10. Las verduras enlatadas pueden tener... | <ol style="list-style-type: none"> A. ...de la estación para obtener su mejor sabor y precio. B. ...aunque compres pequeñas cantidades de ellos. C. ...altas cantidades de sodio. D. ...azúcar, productos dulces, grasas y aceites. E. ...que has comido en los últimos días. F. ...las necesidades nutricionales de la familia. G. ...una alternativa conveniente a las verduras frescas. H. ...al comprobar que alimentos hay en la casa y comprar sólo lo que se necesita. I. ...alimentos más baratos del mismo grupo, por ejemplo, carne por frijoles/porotos. J. ...una planificación y compra de alimentos adecuadas. |
|---|--|



Clave de respuestas: 1I; 2F; 3H; 4E; 5B; 6J; 7D; 8A; 9G; 10C.

Selección de alimentos: ¿verdadero o falso?

Comprueba tu comprensión
de los mejores alimentos
para escoger, comprar y
comer.

	Verdadero	Falso
1. ¿Es saludable comer las mismas comidas con los mismos ingredientes todos los días?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Los panes elaborados con harina blanca contienen más fibra que aquellos elaborados con cereales integrales (trigo, avena, centeno).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Las verduras congeladas pueden ser tan nutritivas cómo las frescas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Verduras y frutas de color rojo, naranja o verde oscuro usualmente contienen menos nutrientes que aquellas de colores más pálidos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Las frutas y verduras mantienen los nutrientes aun cuando se marchiten o descompongan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Debemos seleccionar más frecuentemente productos lácteos bajos en grasa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Debemos seleccionar más frecuentemente quesos altos en grasa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Debemos comprar carnes más magras y una variedad de pescado fresco, en conserva o congelado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Frijoles/porotos, arvejas y lentejas son la fuente de proteínas de costo más bajo y son bajas en grasa y altas en fibra dietética.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Debemos escoger bebidas con sabor a frutas en vez de jugos de frutas verdaderas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Clave de respuestas: 1 Falso; 2 Falso; 3 Verdadero; 4 Falso; 5 Falso; 6 Verdadero; 7 Falso; 8 Verdadero; 9 Verdadero; 10 Falso.

Mis frutas de la estación



Prepara una lista con las frutas disponibles en los almacenes/tiendas y mercados/ferias locales o los que tú o tu familia cultivan. **Averigua cuando cada una de las frutas está madura y lista para ser cosechada y ser vendida en tu localidad y de donde proviene. ¿Cuándo comienza la temporada? ¿Cuándo termina? ¿Cuándo es el momento más alto de la temporada? ¿Cómo cambian los precios durante la temporada? ¿Cambia su calidad y sabor? Completa la Ficha de trabajo con los símbolos proporcionados y crea los tuyos propios.**

Frutas	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre

★ Puedes llevar la tabla contigo al almacén/tienda o mercado/feria para usarla como una guía de bolsillo para seleccionar tus frutas.

- ↖ inicio de la temporada → crece localmente
- ↗ momento más alto de la temporada ← crece muy lejos
- ↘ término de la temporada





Mis verduras de la estación

Prepara una lista con las verduras disponibles en los almacenes/tiendas y mercados/ferias locales o los que tú o tu familia cultivan. Averigua cuando cada una de las verduras está madura y lista para ser cosechada y ser vendida en tu localidad y de dónde proviene. ¿Cuándo comienza la temporada? ¿Cuándo termina? ¿Cuándo es el momento más alto de la temporada? ¿Cómo cambian los precios durante la temporada? ¿Cambia su calidad y sabor? Completa la Ficha de trabajo con los símbolos proporcionados y crea los tuyos propios.

Verduras	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre



⤴ inicio de la temporada ➔ crece localmente
⤴ momento más alto de la temporada ➔ crece muy lejos
⤴ término de la temporada

★ Puedes llevar la tabla contigo al almacén/tienda o mercado/feria para usarla como una guía de bolsillo para seleccionar tus verduras.



Leyendo el etiquetado de los alimentos

Selecciona etiquetas de tres alimentos envasados del mismo tipo (tres panes, tres yogurts, tres jugos, etc., diferentes). **Lee las etiquetas y completa esta Ficha de trabajo** con la información que encuentres en las etiquetas. **Compara los alimentos** y decide cuál de ellos es una buena elección para ti.

	Alimento A	Alimento B	Alimento C
Nombre del alimento
Fecha de procesamiento
Fecha de expiración
Nombre y dirección del fabricante
Ingredientes
Cantidad de alimento en el envase
Número de porciones por envase
Tamaño de la porción
Información nutricional (contenido nutricional)
Mensaje nutricional (bajo en grasa, bajo en sodio, sin azúcar agregada)
Mensajes saludables (baja el colesterol, baja la presión arterial)
Información adicional

Tu selección:

- Alimento A ¿Por qué?
- Alimento B ¿Por qué?
- Alimento C ¿Por qué?



Entendiendo el etiquetado nutricional de los alimentos

Las etiquetas en los alimentos envasados pueden ser una fuente útil de información para seleccionar y comprar alimentos.
 Comparar el contenido nutricional y el tamaño de las porciones de diferentes productos puede ayudar en la planificación de comidas y meriendas saludables y en la selección de alimentos que cubran las necesidades individuales de nutrientes.
El etiquetado nutricional de alimentos envasados es especialmente importante para personas que necesitan seguir una alimentación especial o restrictiva.

INFORMACION NUTRICIONAL			
	Nº de porciones por envase 10		Tamaño porción 30ml
	Cantidad promedio	Por porción	Por 100 ml
1 Tamaño de porción			% DV
2 Porción (por unidad)			
3 Calorías	ENERGIA	246 kcal	819 kcal
4 Proteínas	PROTEINAS	0,8 g	2,6 g
5 Grasas	GRASA, total	5,7 g	19,0 g
	- grasa saturada	4,0 g	13,4 g
	- grasa trans	0,03 g	0,1 g
	- poliinsaturada	0,03 g	0,1 g
	- monoinsaturada	0,03 g	0,1 g
6 Carbohidratos	- colesterol	20 mg	66,6 mg
	CARBOHIDRATOS	1,2 g	4,1 g
	- azúcares	1,0 g	3,3 g
7 Micronutrientes	- fibra dietética	0 g	0 g
	SODIO	10 mg	32 mg
	CALCIO	35.1 mg	117 mg
	POTASIO	46.5 mg	151 mg
8 Valores diarios			

Leyendo el etiquetado nutricional de alimentos

La parte principal o superior de la etiqueta (Ver N°s 1 – 4 y N° 6 en la etiqueta de ejemplo de la página siguiente), contiene información específica para un producto alimenticio en particular, como el número de calorías de una porción específica o tamaño de la porción y los nutrientes proporcionados en cada porción de ese alimento.



La parte inferior (ver N° 5 en la etiqueta de ejemplo, según modelo de los EE.UU., que sigue a continuación) contiene una nota al pie con los valores diarios (VD) para una alimentación de 2.000 y 2.500 calorías diarias. Estas notas al pie proporcionan información sobre recomendaciones alimentarias para importantes macro y micronutrientes, incluyendo grasas, sodio y fibra. El porcentaje de los valores diarios ayuda a determinar si la porción de un alimento es alta o baja en un nutriente. Es útil como una guía general, aunque no sepas cuántas calorías consumes en el día. La nota al pie se encuentra sólo en envases más grandes y no cambia de producto a producto.

1 **Comienza aquí**

2 **Chequea las calorías**

3 **Limita estos nutrientes**

4 **Obtén suficiente de estos nutrientes**

5 **Nota al pie**

Información nutricional			
Tamaño de la porción 1 taza (228g)			
Cantidad de porciones por envase 2			
Cantidad por porción			
Calorías	250	Calorías de grasas	110
		% Valor Diario*	
Grasa total	12g		18%
Grasa saturada	3 g		15%
Grasa trans	0,3 g		
Colesterol	30 mg		10%
Sodio	470 mg		20%
Carbohidratos totales	31 g		10%
Fibra dietética	0 g		0%
Azúcares	5 g		
Proteínas	5 g		
Vitamina A			4%
Vitamina C			2%
Calcio			20%
Hierro			4%

* El porcentaje de valores diarios se basa en una alimentación de 2.000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos, dependiendo de sus necesidades de calorías.

	Calorías:	
	2.000	2.500
Grasa total	menos de 65 g	80 g
Grasa saturada	menos de 20 g	25 g
Colesterol	menos de 300 mg	300 mg
Sodio	menos de 2.400 mg	2.400 mg
Carbohidratos totales	300 g	375 g
Fibra dietética	25 g	30 g

6

Guía rápida para % VD

- 5% o menos es Bajo
- 20% o más es Alto

