

ALIMENTACION SALUDABLE



Módulo Didáctico para Docentes

Adaptado de las Guías Alimentarias
para la Educación Nutricional en Costa Rica

Agosto 2001

Alimentación para una buena salud

Resumen

Se exponen los conceptos básicos de la nutrición humana. Contiene información elemental y de uso general, en relación con los diferentes tipos de nutrientes y las necesidades energéticas del ser humano. Se presentan las principales funciones de los nutrientes. Se define y se describe lo que se considera una alimentación saludable; por último se brinda una serie de recomendaciones alimenticias y de higiene.

Palabras claves:

nutrición, nutrientes, grupos alimenticios, hábitos higiénicos, hábitos alimentarios.

Elaborado por: José MI Villalobos Salas
Asesor Pedagógico de Ciencias

Fecha: 04 de marzo de 1999.

Nivel: I y II ciclo de la Educación General Básica

Los alimentos proveen nutrientes

El proceso por medio el cual los seres vivos, incluyendo a los seres humanos, obtienen, digieren y asimilan el alimento se llama **nutrición**. El estado de salud de una persona depende, principalmente, de la calidad de su nutrición. Si se desea obtener un buen estado nutricional se deben mejorar necesariamente los hábitos alimenticios.

El alimento es utilizado por los seres humanos y por otros organismos para realizar las funciones vitales.

Las personas practican diferentes actividades como caminar, jugar y estudiar, además, también, crecen y se desarrollan. Para cumplir con estas actividades y otras, se necesita la energía.

Los alimentos proveen esa energía. El cuerpo requiere diariamente cubrir las necesidades alimenticias, con este fin, utiliza las sustancias nutritivas de los alimentos y por medio del sistema digestivo, las transforma en energía. Los alimentos que consume, proceden principalmente, de los animales, de las plantas y de ciertos minerales.

Los alimentos, en su mayoría, poseen sustancias nutritivas llamadas **nutrientes**. Un nutriente es una sustancia proveedora de energía o de materia prima, que permite a las personas realizar las funciones básicas (respiración, crecimiento y reproducción, por ejemplo) y la formación y reparación de tejidos, entre otras funciones.

Existen cinco clases de nutrientes: los **carbohidratos**, los **lípidos** o **grasas**, las **proteínas**, las **vitaminas** y los **minerales**.

Estos nutrientes no se ingieren directamente, sino que forman parte de los alimentos. Las múltiples combinaciones en que la naturaleza ofrece los diferentes nutrientes permiten una gran variedad de alimentos que el ser humano puede consumir.



Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo; las proteínas son utilizadas para la reparación y el crecimiento del organismo; las grasas se emplean como combustibles y forman parte de su estructura, las vitaminas y los minerales, aunque el cuerpo las necesita en pequeñas cantidades, éste las utiliza para sustentar la vida y le suple de algunos elementos químicos para el crecimiento y la buena salud.

Cuadro 1. Clasificación de los nutrientes contenidos en los alimentos.

NUTRIENTE	FUNCION	CARACTERISTICAS
PROTEINAS	Colaboran en la construcción y reparación de los tejidos y los huesos. También, proveen energía al organismo.	Existen dos tipos: de origen animal y de origen vegetal.
CARBOHIDRATOS	Se les considera como la principal fuente de energía.	Existen carbohidratos simples y complejos.
LIPIDOS O GRASAS	Son parte de la estructura del cuerpo y también le proveen energía.	Se agrupan en grasas saturadas e insaturadas.
MINERALES	Utilizados primordialmente en el metabolismo.	Algunos ejemplos son: el yodo, el hierro, y el sodio, entre otros.
VITAMINAS	Utilizados primordialmente en el metabolismo.	Algunos ejemplos son: vitaminas del grupo B, la vitamina C y la vitamina A, entre otras.

La buena salud

Una alimentación saludable, el clima, el ejercicio adecuado, el no consumir drogas, como por ejemplo, el cigarro y el alcohol, y no abusar de los medicamentos, son algunos factores que ayudan a mantener la salud. De éstos, la alimentación adecuada es fundamental. En otras palabras, para mantener la salud es indispensable una buena alimentación.

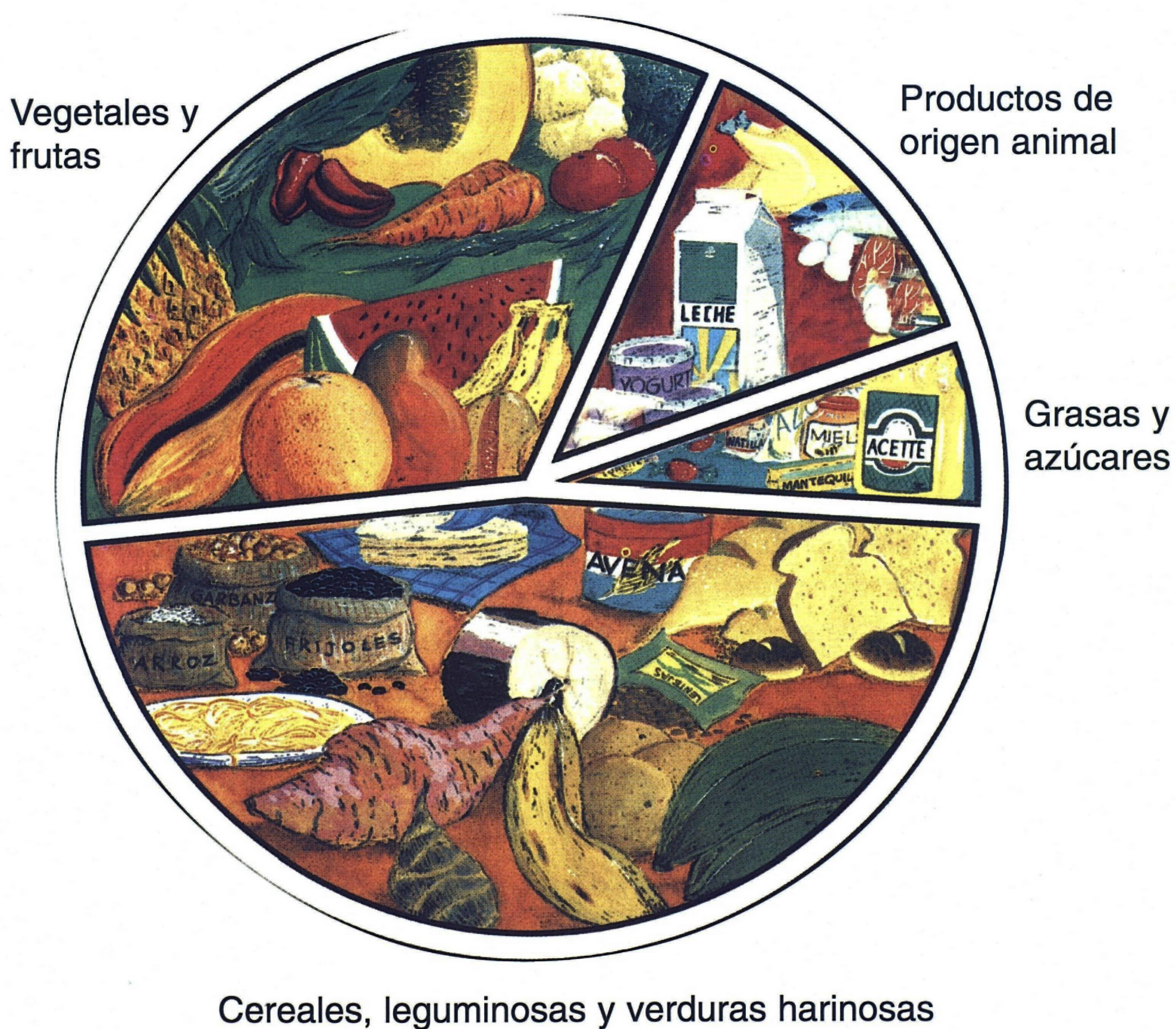
Una alimentación saludable debe ser balanceada y equilibrada, y debe contener todos los nutrientes. La buena nutrición favorece el buen estado físico, psicológico y social de las personas.

Los alimentos, según la fuente de nutrientes se pueden clasificar en:

- Cereales, leguminosas y verduras harinosas
- Vegetales y frutas
- Productos de origen animal
- Grasas y azúcares



El siguiente gráfico muestra la proporción recomendada de cada grupo de alimentos para mantener la salud.



Cereales, leguminosas, verduras harinosas y semillas

Estos alimentos son la base diaria de la alimentación; proporcionan al organismo la energía necesaria para su buen funcionamiento y las proteínas vegetales para construir y reconstruir tejidos.

Tanto los cereales (arroz, por ejemplo) como las leguminosas (frijoles y otros) se deben consumir todos los días, en mayor proporción que los demás alimentos.

Para obtener una proteína de buena calidad, a partir de cereales y leguminosas se deben combinar en una proporción de dos partes de cereal por una parte de leguminosas, por ejemplo, se debe comer una taza pequeña de arroz y media taza de frijoles.

A continuación se brindan algunos ejemplos de estos productos

- **Los cereales**

Se incluyen el arroz, el maíz, el trigo, la avena y los productos derivados de ellos, como son: tortillas, pan, macarrones y cereales de caja consumidos, generalmente, en el desayuno. En este tipo de alimento no se incluyen los que contienen mucho azúcar y grasas como la repostería, los queques y las galletas.

- **Las leguminosas**

Son aquellos productos como los frijoles, las lentejas, los garbanzos, los cubaces, las arvejas y la soya, entre otros.

- **Las verduras harinosas**

Este grupo de alimentos abarca verduras como papa, ñampí, camote y tiquisque. También, los plátanos y los pejibayes, entre otros.

- **Las semillas**

Estas incluyen por ejemplo, el maní, las semillas de marañón, las de ayote, la macadamia, el ajonjolí y las nueces.

Vegetales y frutas

En segundo lugar se deben consumir los vegetales y las frutas en suficientes cantidades para proveer al cuerpo las vitaminas y los minerales que el organismo utiliza en la regulación de las funciones.

También proporcionan gran cantidad de fibra, (compuesta principalmente de celulosa) que contribuye a estimular los movimientos intestinales que permiten una evacuación regular. (Alexander, P. 1993).

Los vegetales y las frutas antes de comerlos deben lavarse muy bien, ya que son altamente manipulados. En Costa Rica se consumen pocas frutas, por lo que se debe promover un mayor consumo de estos alimentos.

Según Beausset y Sedó (1997) los vegetales y las frutas se deben comer al menos tres veces al día, por ejemplo una fruta en la mañana y vegetales al mediodía y en la cena.

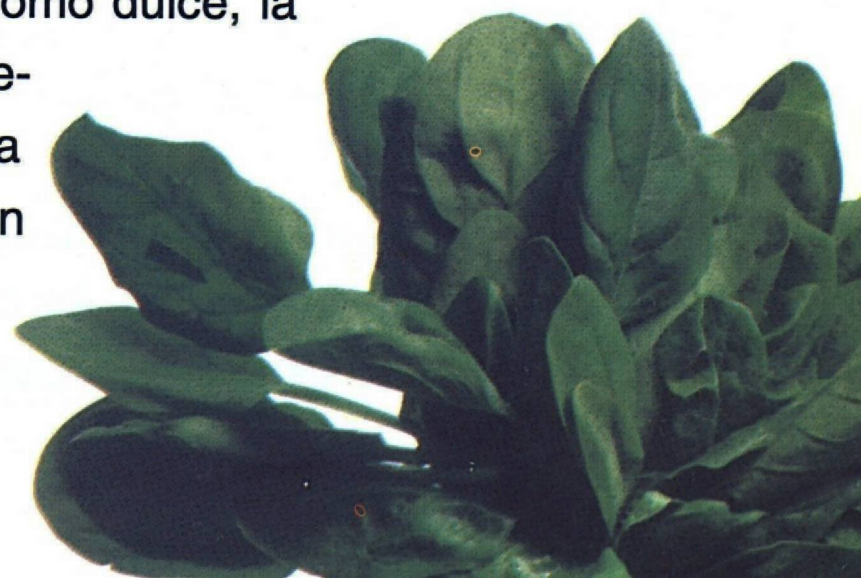
A continuación se brindan algunos ejemplos de estos productos

• Los vegetales

Estos incluyen todas las hortalizas y algunas verduras no harinosas como el chayote y el zapallo. También se encuentran en este grupo las espinacas, las hojas de rábano y de remolacha, la mostaza, el chicasquil, y los berros. Además, la zanahoria, el brócoli, la coliflor, el pepino, la lechuga y los olores como el culantro, el ajo, el chile dulce y la cebolla. Se agregan en este tipo, las leguminosas tiernas como el elote y los frijoles. (Beausset y Sedó.1997).

• Las frutas

Se incluyen aquí: las naranjas, los limones tanto ácidos como dulce, la mandarina, el marañón, el caimito, la papaya, la piña, las fresas, el cas, la guanábana, la anona, el banano, la mora y la guayaba, por ejemplo. El aguacate y el coco son frutas, sin embargo, se diferencian de las otras, por su alto contenido graso. (Beausset y Sedó.1997).



Productos de origen animal

Estos productos son ricos en proteínas, también proveen minerales como hierro y calcio y vitaminas como la A, la B12, la B1 (tiamina), la B2 (riboflavina) y la B3 (niacina). Estos alimentos también brindan al organismo grasa.

Los productos de origen animal son la única fuente de colesterol (tipo de grasa que obstruye las venas y las arterias), por lo que se deben consumir moderadamente.

Seguidamente se brindan algunos ejemplos de estos productos

• Carnes

Los productos de origen animal se deben consumir en menor proporción a los anteriores. Se ubican en este grupo las carnes de res, de pollo, de algunas aves, el atún, el pescado, además, incluye la carne de tepezcuintle y la de conejo. También se ubican aquí el hígado tanto de res como de pescado, las vísceras de todo tipo como bazo, riñones, corazón y otras.

• Productos lácteos

Algunos productos lácteos son: la leche, la leche agria, el yogur y los quesos.

• El huevo

En este subgrupo se incluyen los huevos de diversas aves. La yema, principalmente, es rica en proteínas y vitaminas como la A y la D.

Grasas y azúcares

Las grasas y los azúcares constituyen el grupo de alimentos que se deben consumir en menor cantidad, por su alto concentración de energía.

Entre las grasas se incluyen el aceite de cocina, la manteca vegetal y animal, la mantequilla, la margarina, la natilla, el queso crema, la mayonesa y los helados cremosos.

Entre los azúcares están: el azúcar blanco y moreno, la tapa de dulce, la miel de abeja, las jaleas, los confites, los chocolates, los chicles, la repostería y las galletas, entre otros. Es recomendable, consumir estos alimentos en pequeñas cantidades.

El agua

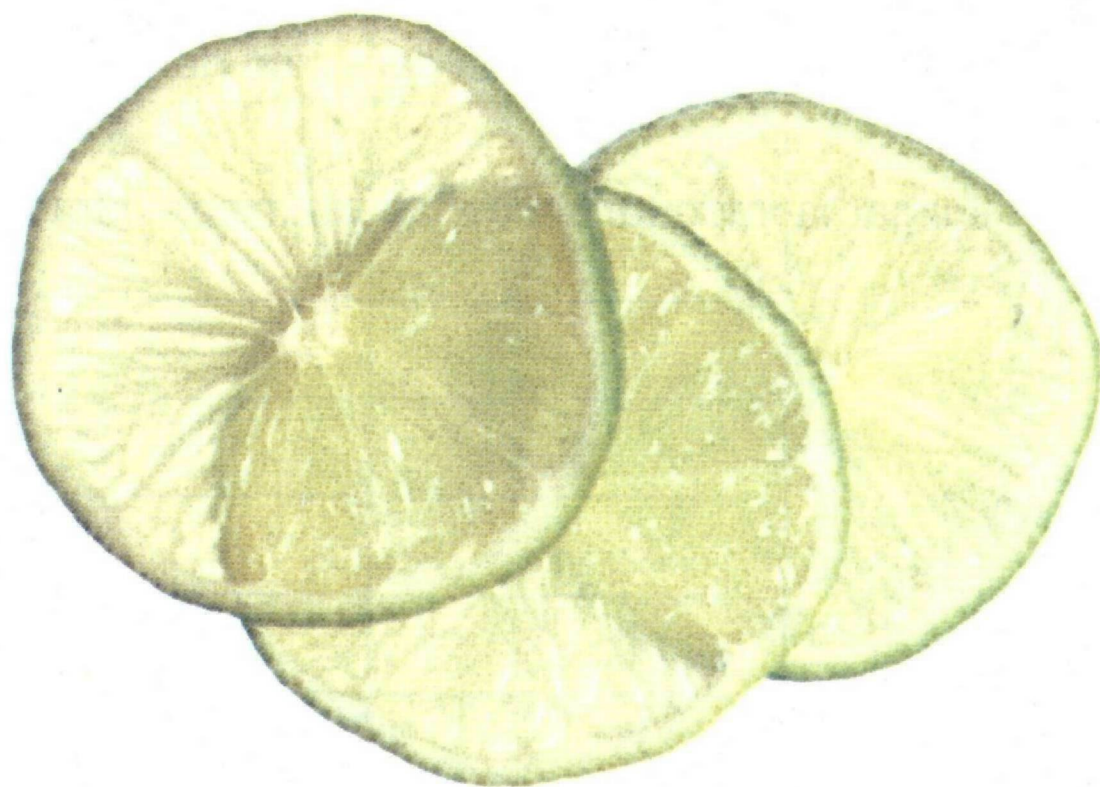
Aunque el agua no es una fuente de nutrientes, es parte importante de la alimentación de las personas. Ésta ayuda a mantener el funcionamiento normal de cuerpo, participa en diversas reacciones químicas que ocurren en el organismo, es el solvente de una gran cantidad de sustancias, ayuda a desechos los excrementos del cuerpo y a mantener constante la temperatura del cuerpo. Además, constituye gran parte del volumen de la sangre y de la linfa. (Alexander, P. 1993).

Aunque la mayoría de los alimentos contienen gran cantidad de agua, se recomienda tomar entre seis y ocho vasos de este líquido al día.

Higiene de los alimentos

Los alimentos que se consumen diariamente pueden estar expuestos a la presencia de microorganismos y bacterias que en su gran mayoría causan infecciones, intoxicaciones y diarreas, por lo que es recomendable, la limpieza de los alimentos antes de consumirlos; además, debe procurarse mantenerlos en un lugar seguro, lejos de la presencia de insectos, como las moscas y las cucarachas.

Es importante, luego del uso del servicio sanitario lavarse las manos con agua y jabón, y así evitar la contaminación con los excrementos.



¿ Cómo se debe comer?

No sólo es importante el consumir los alimentos adecuados para que el cuerpo se encuentre bien nutrido. También es necesario ingerir los alimentos con calma, masticando bien cada bocado, de lo contrario, se tendrá una mala digestión.

Tanto los utensilios como los alimentos, el lugar donde se elaboran y se consumen éstos, deben estar bien limpios.

Las comidas se deben realizar con un horario fijo. Es importante tomar un desayuno fuerte por la mañana, comer abundante al mediodía y realizar una comida ligera en la noche para no llenar demasiado el estómago antes de dormir y poder realizar una buena digestión.

No se recomienda realizar ejercicios bruscos después de comer. Lo más recomendable es descansar después de haber comido. (Arias, I. 1996).

Valores y actitudes

Reconocer los diferentes tipos de alimentos y su clasificación, según su valor alimenticio.

Valorar la importancia de mantener una dieta saludable para cada persona según la edad, el estado de salud y el peso.

Reconocer la proporción recomendada de cada grupo de alimentos mantener la salud.
Mostrar precaución en el consumo de productos procesados.

Juzgar la importancia de las vitaminas para la vida del ser humano.

Actividades complementarias

1- Busque el significado de los siguientes términos en el diccionario: carbohidratos, vitaminas, azúcar, alimentación, digestión, ingestión, nutrición, nutriente y celulosa.

2 - Considera usted que la cantidad de vitaminas requeridas por la niñez es semejante a la que necesita un adulto? ¿ Por qué? Razone su respuesta.

3. Explique brevemente la importancia de los hábitos de higiene en las personas.

4. En el siguiente cuadro, clasifique la lista de alimentos según sea su grupo.

Leche, atún, mantequilla, pollo, miel, uvas, zanahoria, tomate, garbanzos, huevos, manteca.

[illegible]

5. Con el fin de valorar la importancia de las vitaminas narre a sus alumnos el siguiente cuento¹

Las vitaminas

Había una vez una zanahoria, una naranja, un brócoli y un ayote que se encontraban solos y tristes en la cocina.

De pronto pasó una abejita que les preguntó.

— ¿Por qué estaban tan tristes?

Ellos le dijeron:

- Estamos tristes porque tenemos días y días de esperar a que el niño de la casa quisiera comer-nos. Pero éste, en cambio, solo quiere comer galletas y confites que los hacen más gordito.

La abeja les dijo:

- Hablen con el niño y explíquenle que en ustedes hay un montón de sustancias llamadas vitaminas que lo harán ponerse fuerte y sano, así podrá crecer y estar tan vigoroso como su papá y su mamá.

La zanahoria y sus amigos aceptaron la idea y luego cuando la madre se lo sirvió al niño, le hablaron, y le dijeron:

- “ Por favor cómenos, así podrás seguir creciendo y jugando y no te enfermarás”
- El niño se sorprendió de oír lo que le decían, y decidió que se los comería, además se dio cuenta que eran deliciosas.

6. Sugiera a los alumnos ilustrar el cuento leído o que lo dramaticen.

7. Pida a los niños y a las niñas que realicen historias o cuentos semejantes a este, donde valore la importancia de los demás nutrientes y de los alimentos.

8. Promueva un debate en donde se analice: ¿Qué son las vitaminas?, ¿Por qué son importantes en la dieta de las personas, en especial en la de los niños?, ¿En qué alimentos se encuentran, principalmente, las vitaminas?

9. Importancia de comer los alimentos con poco proceso industrial.
En este tema, divida al grupo en dos subgrupos, uno a favor del consumo de alimentos con proceso industrial y otro en contra. Espere que los estudiantes saquen sus conclusiones.

10. Con base en el documento pida a los estudiantes la construcción mapa conceptual, que le permitirá comprimir la información.

11. Solicite a los alumnos analizar si existe diferencia en la alimentación de:

- a) un niño o una niña de 8 años
- b) un joven de 12 años
- c) una mujer embarazada

12. Solicite a los niños y las niñas que realicen una encuesta en el grupo sobre cuáles son los alimentos que más consumen y por qué.

¹ Adaptado de: Las vitaminas. Folleto de Hortifruti. (s.f.)

Literatura consultada

Ubicación: CENADI, Colección bibliográfica Kiosco de Información.

Acton, L., Martin, G. y otros. (1985). **Secretos de la Salud Familiar**. Inglaterra: Asociación Publicadora Interamericana.

Alexander, P. y otros. (1993). Biología. Estados Unidos: Prentice-Hall

Alimentación y salud. (dic. 1998). *Nutrición* [www.laisla.euned.nutri. indice](http://www.laisla.euned.nutri.indice) (04 de marzo de 1999).

Beausset, I. y Sedo, P y otros. (1997). En. **Guías alimentarias para la educación nutricional en Costa Rica**. Ministerio de salud. Costa Rica: Ministerio de Salud.

Carazo, C y otros. (1990). **Guía para la Educación en Nutrición y Alimentación en la Comunidades**. Costa Rica: Ministerio de salud.

Las Vitaminas (s.f.). Folleto de Hortifruti.

Suarez, M. y Correa, I. (1995). **Manual de alimentación y nutrición del niño sano**. Colombia: Pontificia Universidad Javeriana.

Torún, B., Menchú, M y Elías, L. (1994). **Recomendaciones dietéticas diarias del INCAP**. Guatemala: Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá.