

Guías Alimentarias para Honduras :

Consejos para una Alimentación Sana

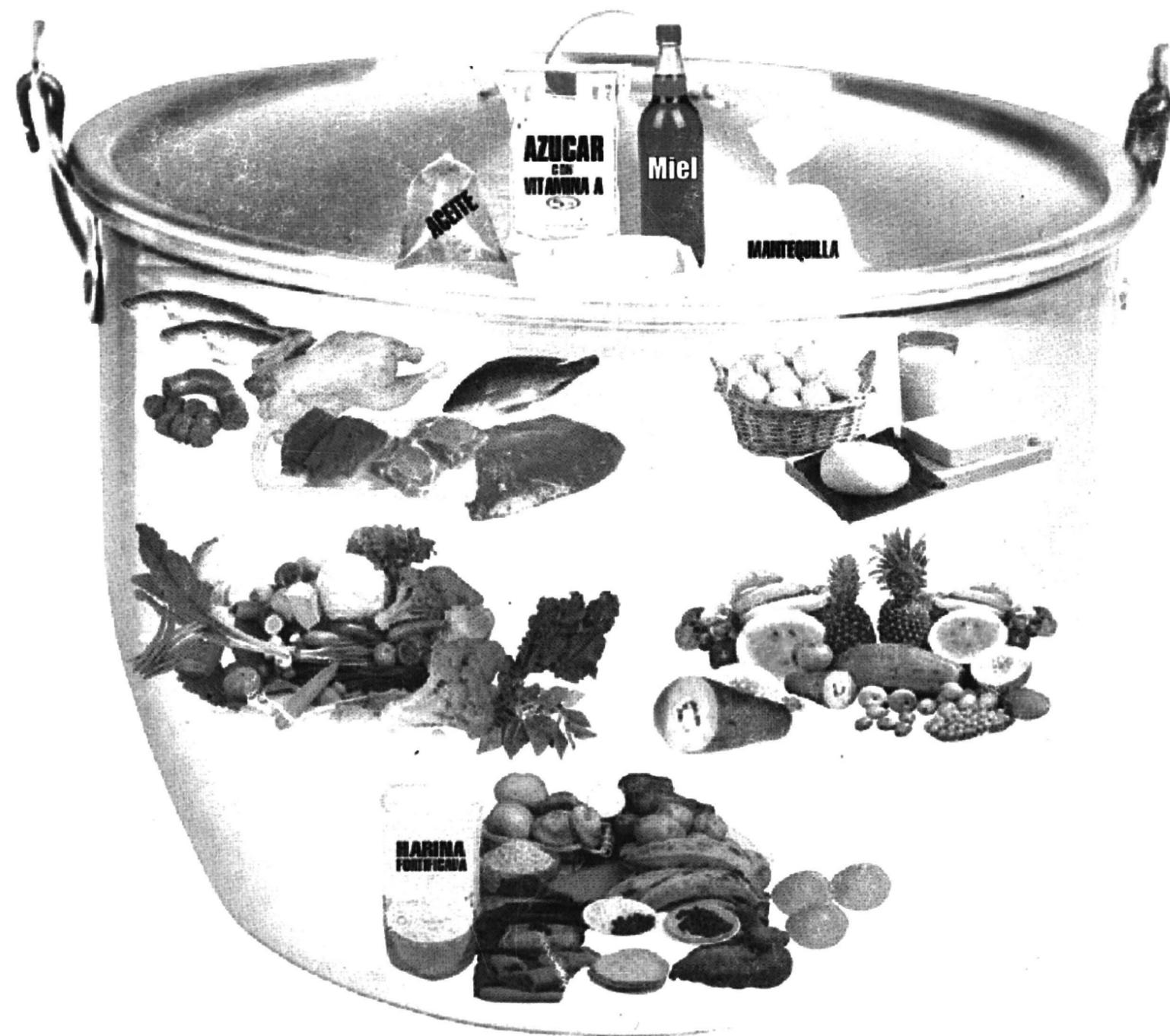


**INSTRUCTIVO PARA EL FACILITADOR
HONDURAS, 1999**

Esp
INCA
DCE
080

Guías Alimentarias para Honduras :

Consejos para una Alimentación Sana



**INSTRUCTIVO PARA EL FACILITADOR
HONDURAS, 1999**

Guías Alimentarias para Honduras :

Consejos para una Alimentación Sana

INSTRUCTIVO PARA EL FACILITADOR

**FINANCIADA POR LA ORGANIZACION PANAMERICANA DE LA SALUD
OPS, REPRESENTACION EN HONDURAS**

Primera Edición, 1999

**Diseño/Artes: YORDAN PUBLICIDAD
Tegucigalpa, Honduras**

**Se autoriza la reproducción parcial o total, sin fines de lucro,
siempre que se cite su procedencia.**

Guías Alimentarias para Honduras :

Consejos para una Alimentación Sana

A grayscale map of Honduras is centered on the page. The map shows the country's outline, including its coastline and the Gulf of Honduras. The text 'INSTRUCTIVO PARA EL FACILITADOR' is overlaid on the map.

INSTRUCTIVO PARA EL FACILITADOR

BIBLIOTECA
INCAP

HONDURAS, 1999

- Publicación INCAP DCE-080

GRUPO NACIONAL DE GUIAS ALIMENTARIAS PARA HONDURAS

Secretaría de Salud

Secretaría de Educación

Secretaría de Agricultura y Ganadería

Secretaría de Industria y Comercio

Secretaría de Gobernación

Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán

Programa de Asignación Familiar (PRAF)

CARE, Honduras

Visión Mundial

INCAP/OPS

GRUPO TÉCNICO

- Licda. en Pedagogía Sandra María Martínez H.:** Departamento de Alimentación y Nutrición (SECRETARIA DE SALUD)
- Licda. en Nutrición Suyapa Sorto de Mansilla:** Departamento de Alimentación y Nutrición (SECRETARIA DE SALUD)
- Licda. en Periodismo Delmy Suyapa Guerra:** Región Sanitaria Metropolitana (SECRETARIA DE SALUD)
- Licda. en Nutrición Nimia Durón R.:** Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán

ASESORÍA TÉCNICA

- Licda. en Nutrición Verónica Molina** Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP)

PRESENTACIÓN

En el marco estratégico de la política de la **Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN)**, una de las líneas de acción es la capacitación de recursos humanos, siendo urgente la necesidad de orientar e informar a la población en general y a los beneficiarios de la atención primaria en especial, acerca de la promoción de estilos de alimentación y vida sanos; para lo cual se requiere diseñar, probar y difundir material educativo especial.

Como una contribución a la promoción y fomento de estilos de vida saludables, me satisface presentar las **GUIAS ALIMENTARIAS PARA HONDURAS: *Consejos para una Alimentación Sana***, un instrumento educativo que permitirá cumplir con tan importante misión y al mismo tiempo mejorar los patrones de consumo y del estado nutricional de la población.

Las **Guías Alimentarias para Honduras** son un esfuerzo interinstitucional e interdisciplinario liderado por el Departamento de Alimentación y Nutrición de la Secretaría de Salud con el apoyo técnico y financiero de la representación OPS/INCAP. Este instrumento está diseñado para ser utilizado por facilitadores y se espera que los contenidos del mismo sean aprovechados por diferentes sectores relacionados con la problemática de inseguridad alimentaria nutricional.



Dr. Plutarco Castellanos
Ministro de Salud de Honduras

AGRADECIMIENTOS

Por su valioso aporte se agradece a las siguientes Instituciones y/o personas que participaron en alguna(s) de las etapas del proceso de elaboración, validación e implementación de las **Guías Alimentarias para Honduras**:

Miguel Dávila y Renato Valenzuela Castillo: Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) en Honduras; Osmín Padilla e Isnaya Nuila: Departamento de Alimentación y Nutrición, Secretaría de Salud.

Las estudiantes de Educación Técnica para El Hogar de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán:

- Xiomara Sánchez
- Nohemy Pleytés
- Ilian Vega
- Ligia Hernández
- Carmen Zavala
- María Antonia Coello
- Jacqueline Pineda
- Delsy Gamez
- Wendy Gómez
- Deysy Durón
- Zenayda Gómez
- Ana Luisa Sierra
- Nancy Cacho
- Karla Peralta
- Neysi García
- Celina Andino
- Selmis Yanes
- Guilliam Sánchez
- Ana Nájera
- Nolvía Vigil

Berta Álvarez, Dora Rubí, Gilma Salazar, Carlos Montoya, (Secretaría de Salud); Mayra Muñoz, Jessica Zepeda, (Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán) y Carola Silva (OPS).

Las mujeres del área rural y urbana de las zonas seleccionadas de Honduras, sin cuya participación no hubiera sido posible este trabajo. Los miembros de la comunidad del área de influencia del CESAMO San Benito y del CESAR de La Cuesta (Región Metropolitana) Los Técnicos de Visión Mundial. Los Estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán y Profesoras del Departamento de Educación Técnica para el Hogar de la UPNFM. Los participantes del Taller de **Las Guías Alimentarias para Honduras**: Rosario Torres, Nidia Gómez, Leonarda Munguía, Nidia Arguijo, Doris Andino, Elba Arce, Rosalinda Hernández, Lourdes Cáceres, Rigoberto Bonilla, Alba Láinez, Adalberto Sorto, Moisés Sánchez, Margarita Castellón, Sonia Benítez, Ana María Domínguez, y Alba Lidia Sánchez.

Guías Alimentarias para Honduras: Consejos para una Alimentación Sana

TABLA DE CONTENIDOS

	Páginas
I.- INTRODUCCIÓN	6
II.- ANTECEDENTES Y METODOLOGÍA	7
III.- LOS ALIMENTOS Y LOS NUTRIENTES	8
IV.- GUÍAS ALIMENTARIAS PARA HONDURAS: CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA	12
V.- EVALUACIÓN DE MI ALIMENTACIÓN:	34
¿CÓMO ME ALIMENTO?	
VI.- RECETAS SENCILLAS	38
VII.- BIBLIOGRAFÍA	49
VIII.- GLOSARIO	50

I. INTRODUCCIÓN

Una de las recomendaciones de la Conferencia Internacional de Nutrición, realizada en Roma en 1992, fue la elaboración de Guías Alimentarias para mejorar los patrones de consumo y el estado nutricional de la población. En Centro América, en el contexto de Las Cumbres de Presidentes, se llegó al acuerdo de incorporar el enfoque de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), como una estrategia de desarrollo local y de combate a la pobreza, buscando así el desarrollo humano sostenible de los pueblos centroamericanos.

Entre los ejes planteados dentro de la estrategia, está el de Promoción y Fomento de Estilos de Alimentación y Vida Sana, el cual expresa que: "Se busca desarrollar acciones que contribuyan a la formación y capacitación de recursos humanos institucionales para desarrollar programas de alimentación y nutrición, además se incluye la orientación a la población en el uso racional de los escasos recursos alimentarios disponibles como fuente de nutrientes, evitando los excesos, las inadecuadas combinaciones y mejorando su preparación."

Educar a la población sobre cómo debe seleccionar sus alimentos, prepararlos y consumirlos y diseñar estrategias para lograrlo, se vuelve una necesidad. Las **Guías Alimentarias: Consejos para una Alimentación Sana**, son un esfuerzo para contribuir a la orientación de las familias hondureñas con un mensaje unificado, científico, sencillo y práctico.

En Honduras, la desnutrición es un problema crónico que afecta a un sector amplio de la población, principalmente a los niños menores de cinco años (en mayor magnitud a los menores de dos años), a las mujeres embarazadas y lactantes; situación que se agudiza por la prevalencia de enfermedades infectocontagiosas. Aunque las raíces del problema están en la pobreza, lo que propicia una alimentación inadecuada tanto en cantidad como en calidad de nutrientes, no se descarta la influencia de otros factores tales como la cultura y la educación, pues algunas prácticas alimentarias y la falta de información adecuada, impiden hacer el mejor uso de los escasos alimentos de que dispone la familia, acentuando de esta manera las deficiencias nutricionales.

Las **Guías Alimentarias**, constituyen un instrumento educativo cuyo propósito es promover el consumo de alimentos sanos, variados y culturalmente aceptables y a la vez, corregir hábitos inadecuados y reforzar los deseables para mantener la salud. Puede ser utilizado por diferentes grupos de población tanto del sector formal como no formal, del área rural como de la urbana, por familias con posibilidades económicas, para que orienten sana y sabiamente sus recursos y por aquellas que tienen poca capacidad adquisitiva para que hagan uso racional de los escasos recursos alimentarios disponibles.

Este instructivo contiene consejos para la selección de alimentos de acuerdo a la disponibilidad local, los ingresos económicos, la época de producción y la aceptabilidad de los mismos. Se incluye un formulario para las personas que deseen saber si su alimentación es adecuada y también se ofrecen ejemplos de recetas sencillas, económicas, que proporcionan los nutrientes que el cuerpo necesita, en una forma sana y con los alimentos disponibles en la familia.

Se espera que el beneficio de las **Guías Alimentarias** sea pleno en forma directa para la población, pero también para orientar las acciones y decisiones de programas educativos de instituciones gubernamentales y no gubernamentales y para la industria y comercio de productos alimenticios, contribuyendo todos a promover estilos de vida saludables. El presente Instructivo orientará la labor educativa del facilitador de las **Guías Alimentarias**, quien previa capacitación en el tema, y auxiliándose de los materiales educativos (el trifoliar y el cartel) podrá compartir los Nueve Consejos para una Alimentación Sana.

II.- ANTECEDENTES Y METODOLOGÍA

Como parte de las intervenciones educativas de la Secretaría de Salud y en apoyo a la promoción de la salud y a la educación alimentaria nutricional, se desarrolló el Taller sobre elaboración de **Guías Alimentarias**, por iniciativa del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) representación en Honduras y el apoyo del Departamento de Alimentación y Nutrición (DAN) Secretaría de Salud. Este evento se llevó a cabo con la asesoría del INCAP, los días 28 y 29 de julio de 1998.

Los profesionales participantes pertenecen a distintas dependencias del gobierno y algunas organizaciones no gubernamentales. En este taller se conformó el grupo nacional responsable de llevar a cabo el proceso de elaboración de **Guías Alimentarias para Honduras**.

A continuación se detallan las etapas del proceso:

Primera Etapa. Fueron definidos y priorizados cinco problemas relacionados con la situación alimentaria nutricional del país. Los criterios considerados fueron: el grado de riesgo, importancia en salud pública y la factibilidad de contribuir en la solución a través de una intervención educativa. Además se plantearon los Objetivos y las Recomendaciones Técnicas, para lo cual se revisaron documentos relacionados con la situación alimentaria nutricional del país. Las recomendaciones fueron analizadas y discutidas para ver si eran comportamientos factibles de promover en la población.

Segunda Etapa. Lo referente a las Pruebas de Comportamiento para la validación de las recomendaciones técnicas, fue encomendada a un grupo de profesionales de diferentes dependencias, quienes con la asesoría del INCAP, realizó las siguientes actividades: revisión de la metodología, adaptación de formularios, definición de instrumentos de tabulación, capacitación de 20 estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán para llevar a cabo la investigación cualitativa (utilizando la técnica de entrevista a profundidad), validación y adecuación de formularios, definición de la muestra (320 madres), realización de la investigación en 5 zonas del País: Departamentos de Copán, Yoro, Olancho, El Paraíso, y Francisco Morazán; sistematización del proceso en la zona de investigación, tabulación y análisis de resultados y elaboración del informe final. Los detalles de todo el proceso se encuentran en el Informe de Apoyo al Proceso de Elaboración de **Guías Alimentarias para Honduras**.

Tercera Etapa. Fue validado el gráfico a emplear en las **Guías Alimentarias para Honduras**. Participaron estudiantes de la asignatura de Salud y Nutrición, y profesionales del área de Educación Técnica para el Hogar de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán, personas del área de influencia del CESAMO San Benito y del CESAR de La Cuesta (Región Metropolitana) y Técnicos de Visión Mundial. Como resultado de la validación, se decidió emplear una olla de aluminio como gráfico para la enseñanza de las **Guías Alimentarias para Honduras**.

Cuarta Etapa. Con apoyo de la asesora del INCAP, fueron revisadas las recomendaciones validadas y se efectuaron los ajustes necesarios, teniendo el cuidado que los mensajes se mantuvieran fieles a lo que las mujeres entrevistadas expresaron.

Los tres materiales educativos a emplear son: un trifoliar, un cartel o afiche y el instructivo del facilitador, materiales que serán entregados, previa capacitación de los usuarios



III.- LOS ALIMENTOS Y LOS NUTRIENTES

Los alimentos son esenciales para la vida, el cuerpo los necesita para funcionar adecuadamente, para estar sano y poder hacer las tareas del diario vivir. En el caso de los niños, para crecer, desarrollarse y resistir a las enfermedades, especialmente aquellas que afectan a la niñez. Los alimentos son la fuente de energía y nutrientes que el organismo necesita. Ningún alimento contiene todos los nutrientes y en las cantidades que el cuerpo los requiere, por lo que es necesario consumir alimentos variados.

A.- Macronutrientes

Son los que se requieren en mayor cantidad, como los carbohidratos, las proteínas y las grasas

1.- Carbohidratos.

Incluyen los azúcares, los almidones y la fibra dietética. Son la fuente de energía de primera mano que el organismo necesita para el funcionamiento de todos los órganos y para realizar las actividades diarias, como caminar, comunicarse, jugar, bañarse, trabajar, estudiar, pensar y otras. Los principales alimentos fuentes de carbohidratos son: los cereales de grano como: el maíz y el arroz. Los procesados como: las harinas (de trigo y de otros cereales), los panes, las pastas y cereales de desayuno como las hojuelas de maíz (cornflakes) y la avena. Las leguminosas como: frijoles de toda clase, las papas, la yuca, los plátanos, el camote, la malanga, el azúcar, la miel y la panela o rapadura. La fibra dietética no aporta energía, está formada principalmente por carbohidratos no digeribles los cuales se encuentran en las partes estructurales comestibles de las plantas.

2.- Proteínas.

Sus funciones principales son: formación, reparación y mantenimiento de tejidos, tales como el pelo, las uñas, la piel, los músculos, la sangre y los huesos; también aportan energía. Son especialmente importantes para el crecimiento. Las proteínas pueden ser de origen:

Animal:

Como las carnes de todo tipo, la leche, la cuajada, el queso, el quesillo, el requesón y los huevos.

Vegetal: los frijoles de toda clase (rojos, negros, blancos, de soya, garbanzos y otros), el maíz, el arroz, el trigo, el cacahuate y mezclas de harinas creadas por el INCAP, como la Incaparina.

3.- Grasas. Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas celulares y a la absorción de las vitaminas: A, D, E y K.

Las grasas pueden ser de origen:

Animal: como la manteca de cerdo, la mantequilla crema y la mantequilla rala

Vegetal: como el aceite, la manteca y la margarina

Las personas adultas que realizan trabajos que no requieren mayor gasto de energía o con poca actividad física, deben cuidar el consumo de alimentos ricos en grasa como las frituras y las grasas de origen animal para evitar el sobrepeso, la diabetes y las enfermedades del corazón. A los niños no se les debe restringir el consumo de grasa, especialmente a los que tienen bajo peso, pues las grasas les ayudan a aumentar su consumo de energía y a mejorar su peso.

B.- Micronutrientes

Son necesarios en cantidades menores que las proteínas, los carbohidratos y las grasas; pero son esenciales para una buena nutrición. Contribuyen a que el cuerpo funcione normalmente y se mantenga sano. Ellos son: las vitaminas y los minerales. Algunos minerales forman parte de tejidos del cuerpo, como el calcio y el flúor que están presentes en huesos y dientes y el hierro en la sangre.

1. Vitaminas. Regulan las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano las necesita en pequeñas cantidades y al no consumirlas la salud se ve afectada seriamente. Las vitaminas se encuentran en casi todos los alimentos, principalmente en las frutas, verduras y alimentos de origen animal.

2. Minerales. Forman parte de los tejidos y tienen funciones específicas en el organismo. Se encuentran en muchos alimentos especialmente en los de origen animal. En los cuadros 1 y 2 se presentan las funciones y fuentes de las principales vitaminas y minerales.

CUADRO 1

VITAMINAS: Funciones y Fuentes

VITAMINA	FUNCIONES	FUENTES
A	Ayuda a la vista, a la salud de la piel, defiende al organismo contra las infecciones y para que los niños crezcan y se desarrollen normalmente.	Hígado, frutas y verduras de color verde y amarillo intenso (papaya, melón, zanahoria, hojas verdes) y lácteos.
B1	Participa en la liberación de energía de los carbohidratos y en el funcionamiento normal del sistema nervioso.	Carne magra de cerdo, vísceras, pollo, pescado, yema de huevo, levadura, frijoles, cereales integrales y nueces.
B2	Regula la producción de energía y ayuda a la construcción de tejidos.	Productos lácteos, carnes de todo tipo, vísceras, huevos, productos de harinas integrales, verduras de color verde oscuro como el brócoli y las hojas verdes.
Niacina	Mantiene la salud de la piel y del sistema nervioso.	Carnes magras, pollo, pescado, vísceras, frijol soya, cacahuate.
B6	Regula el metabolismo de las proteínas.	Carne de cerdo, vísceras, levadura, germen de trigo, cereales integrales, papas y bananos (mínimos).
B12	Ayuda a la formación de la sangre y al buen funcionamiento del sistema nervioso.	Hígado, carnes blancas y rojas, huevos, productos lácteos. No se encuentra en alimentos vegetales, al menos que hayan sido fortificados como los cereales procesados.
C	Esencial para la cicatrización de heridas y para la resistencia del organismo a las infecciones.	Brócoli, chile dulce, coliflor, hojas verdes, guayaba, frutas cítricas (limón, naranja, mandarina), mangos, zapote, melón.
E	Ayuda a la absorción de ácidos grasos insaturados Mantiene la integridad de vasos sanguíneos y del sistema nervioso. Protege las células captando y neutralizando ciertos derivados tóxicos del oxígeno (radicales libres).	Germen de trigo. Aceite de maíz, de algodón, de soya, de semillas de girasol, mayonesa y margarina.
ÁCIDO FÓLICO	Funciona como agente de control en la formación de la sangre. Su deficiencia en la embarazada, principalmente en los primeros 3 meses, puede causar defectos congénitos serios (problemas de la columna vertebral).	Hígado, riñón, levadura, verduras de hojas, cítricos, nueces y frijoles.

CUADRO 2

MINERALES: Funciones y Fuentes

MINERALES	FUNCIONES	FUENTES
Hierro	Constituyente de la hemoglobina de la sangre y de la mioglobina del músculo. Su función es transportar oxígeno a todos los tejidos. La deficiencia produce anemia, principalmente en mujeres adolescentes, embarazadas, madres lactantes y niños menores de dos años.	Carnes rojas, vísceras (especialmente hígado), moronga o morcilla, mariscos, frijoles, hojas verdes y alimentos fortificados con hierro.
Calcio	Participa en la formación y mantenimiento de huesos y dientes; en la regulación de fluidos del organismo, en la coagulación de la sangre, en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción muscular. Su deficiencia produce raquitismo en niños y huesos frágiles en adultos (osteoporosis).	La leche, y sus derivados, yema de huevo, nueces, hojas verdes y tortillas preparadas con cal. Además los mariscos en general.
Yodo	Es necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Su deficiencia produce bocio (tiroides agrandada o güegüecho) y cretinismo en niños (retardo físico y mental).	Peces de agua salada y mariscos en general y la sal yodada.
Zinc	Tiene importancia en la defensa del organismo y el crecimiento de los niños.	Los mariscos en general, especialmente las ostras, el hígado, las carnes, el pollo, la leche y sus derivados, los cereales integrales, los frijoles y alimentos fortificados.

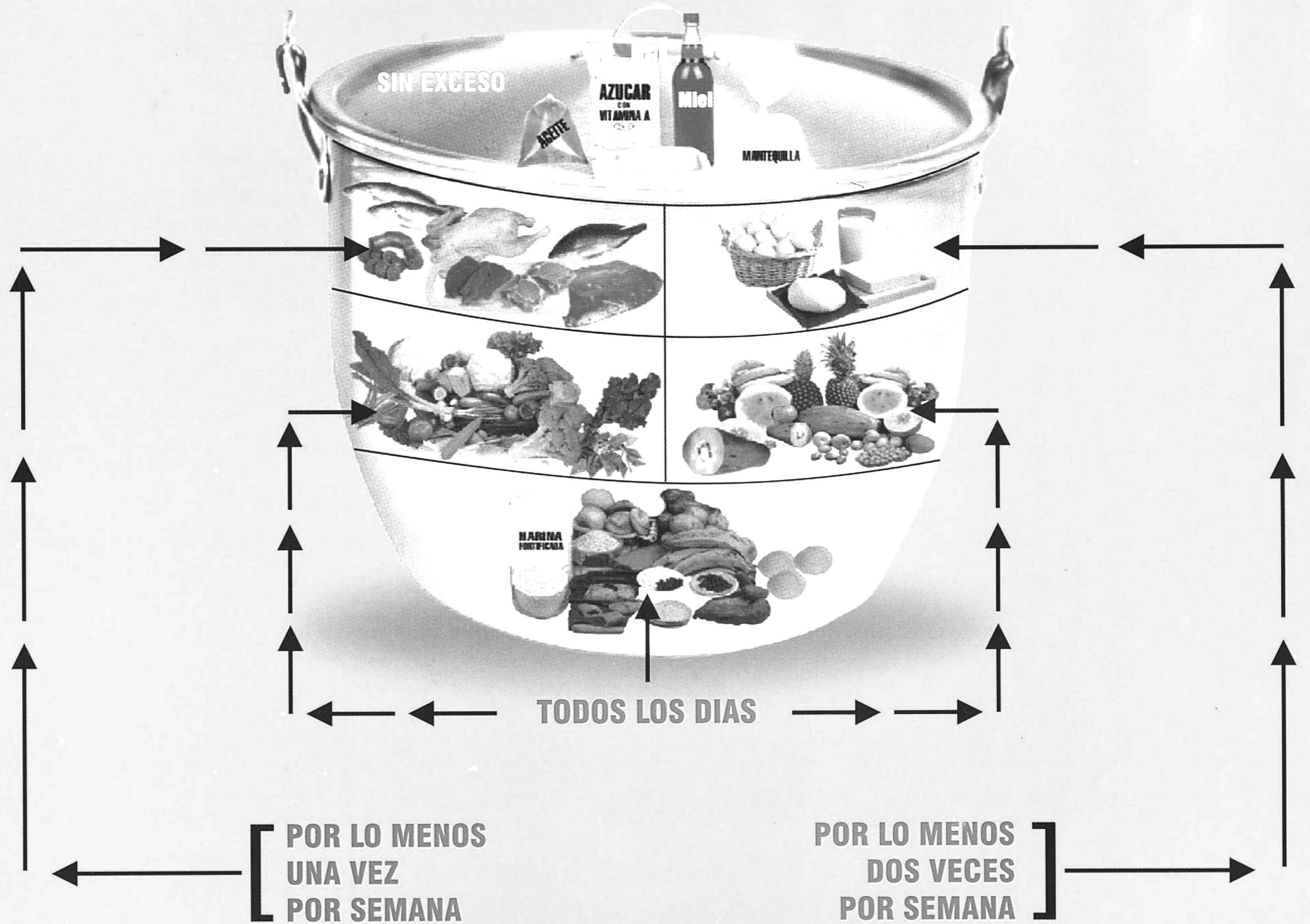
IV.- GUIAS ALIMENTARIAS PARA HONDURAS:

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACION SANA

- 1.-** Es bueno comer en todas las comidas maíz, arroz, frijoles, plátanos y papas, porque alimentan y son sabrosos.
- 2.-** Todos los días coma frutas de la temporada porque son saludables y les gusta a toda la familia.
- 3.-** Coma todos los días vegetales o verduras de color verde oscuro y amarillas porque tienen vitaminas.
- 4.-** Por cada tortilla coma una cucharada sopera de frijoles porque sustenta y rinde más.
- 5.-** Coma por lo menos dos veces por semana un huevo o un pedazo de queso o un vaso de leche, porque ayudan al crecimiento y evitan el desgaste del cuerpo.
- 6.-** Al menos una vez por semana, coma un pedazo de hígado o de moronga o de carne, para fortalecer la sangre.
- 7.-** Asegúrese que la sal que compra esté yodada y el azúcar fortificada con vitamina A.
- 8.-** Lávese las manos antes de comer, tape los alimentos y el agua de beber.
- 9.-** Para mantenerse sano, coma variado como se indica en la olla familiar.

**"COMA TODOS LOS ALIMENTOS DISPONIBLES, COMBÍNELOS Y REPÁRTALOS
COMENZANDO CON LOS NIÑOS Y LA MADRE"**

Guías Alimentarias para Honduras: Consejos para una Alimentación Sana



"COMA TODOS LOS ALIMENTOS DISPONIBLES, COMBÍNELOS Y REPÁRTALOS COMENZANDO CON LOS NIÑOS Y LA MADRE"

1

ES BUENO COMER EN TODAS LAS COMIDAS MAIZ, ARROZ, FRIJOLES, PLATANOS Y PAPAS, PORQUE ALIMENTAN Y SON SABROSOS



Los cereales, las leguminosas, los tubérculos, algunas raíces y los plátanos, son alimentos importantes en nuestra alimentación. En Honduras, dependiendo de la región, se acentúa el consumo de varios o algunos de estos alimentos. Por ejemplo en la costa norte se come mucho plátano y banano verde en vez de tortilla, en la zona nororiental se consume yuca y otras variedades de plátano verde y maduro, en el occidente los tamalitos de maíz y en el resto del país, la tortilla. Todos estos alimentos aportan energía para el funcionamiento de los órganos y para realizar las actividades diarias.

En todos los tiempos de comida y todos los días, debemos comer estos alimentos, que constituyen la base de la alimentación:

CEREALES: Maíz en grano y productos de maíz: tortilla, tamalitos pisques, ticucos (en occidente), tamalitos de picadillo, nacatamales, rosquillas, quesadillas, hojaldras, pinol, maíz quebrado para recados y preparaciones como "arroz de maíz", chilate, harinas procesadas como la maicena y otros; arroz de diferentes clases (por la calidad del procesamiento, tamaño del grano, forma de empaque); trigo en grano y molido, en forma de harinas para panes blancos, dulces, repostería y pastas de todo tipo; la avena entera y molida que se usa en el desayuno; el maicillo que tiene consumo humano en algunas partes como la zona sur del país.

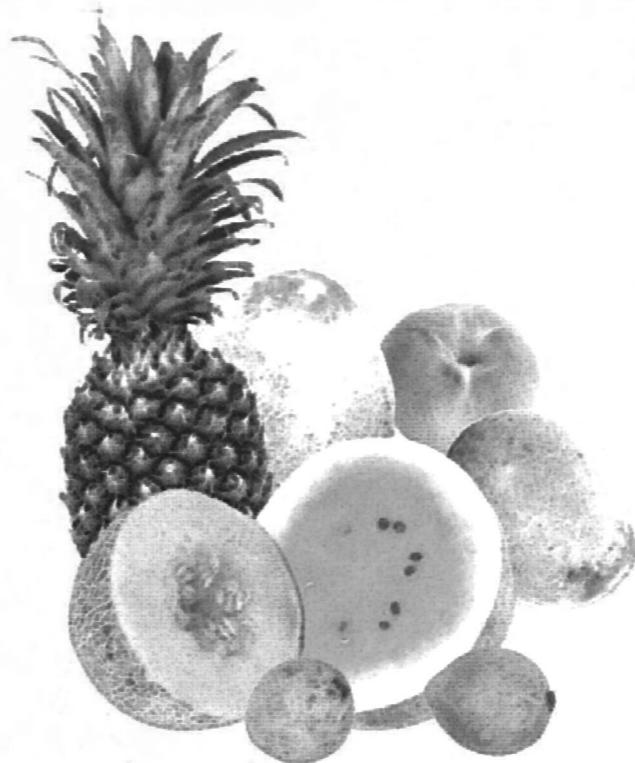
- LEGUMINOSAS:** Toda clase de frijoles, incluyendo la soya que no tiene uso generalizado pero que es muy recomendable por su valor nutricional en proteínas y otros nutrientes. Además están las habas secas, los garbanzos, los gandules y las lentejas.
- TUBÉRCULOS:** Como la papa y el camote
- RAÍCES HARINOSAS:** Como yuca, malanga, quíscamo, la raíz de la patastera (ñame)
- PLÁTANOS:** Toda variedad de plátanos maduros y verdes (exceptuando los mínimos o bananos); incluimos aquí el masapán, una fruta harinosa que se consume como el plátano en la costa norte.

¿Qué beneficios se obtienen al consumir estos alimentos?

- ‘ Son alimentos de uso generalizado en el país
- ‘ Les gustan a toda la familia, pues son sabrosos al paladar y estimulan la salivación
- ‘ Rinden más porque al cocinarlos aumenta su volumen
- ‘ Llenan más porque dan saciedad
- ‘ Son económicos, con relación a los otros alimentos
- ‘ Se producen todo el año y están disponibles en todo el país
- ‘ Son fáciles de preparar tanto solos como acompañados de otros alimentos
- ‘ Aportan energía, proteínas (especialmente las leguminosas y los cereales) y algunos de ellos contienen cantidades importantes de vitaminas y minerales

2

TODOS LOS DIAS COMA FRUTAS DE LA TEMPORADA PORQUE SON SALUDABLES Y LES GUSTA A TODA LA FAMILIA



Las frutas constituyen los alimentos más variados tanto por la clase, como por el sabor y el color. Una buena alimentación debe incluir frutas pues además de que son bajas en energía, representan un aporte valioso de vitaminas y minerales que ayudan al mantenimiento de la salud y vitalidad del organismo.

En Honduras hay frutas disponibles durante todo el año, algunas son de temporada pero en general, se consiguen todas. La mayoría de las personas identifican a las frutas como buenas fuentes de vitamina C. La vitamina C ayuda a: cicatrizar heridas, resistir a las infecciones, fortalecer los vasos sanguíneos y favorece la absorción del hierro que proviene de alimentos vegetales.

También las frutas tienen alto contenido de agua y fibra, esta última les da una característica de especial importancia en el proceso digestivo, por su función reguladora del tránsito intestinal, lo que reduce el contacto de eventuales sustancias asociadas al cáncer con la pared del colon; además evita el estreñimiento, previene enfermedades del colon como la diverticulosis, las hemorroides y el cáncer, está recomendada para la prevención de enfermedades del corazón y en el tratamiento de la diabetes y la obesidad.

Conocimientos importantes acerca de las frutas:

- Las frutas son ricas en carbohidratos, especialmente en vitamina C, muchas de ellas también son fuente de vitamina A.
- Deben lavarse bien con agua limpia y pelarlas cuando la cáscara no es comestible.
- Lo mejor es comer las frutas frescas y crudas.
- La cáscara aporta fibra a la alimentación.
- Las frutas pueden comerse en cualquier tiempo de comida y en las meriendas.
- Los refrescos de frutas constituyen excelentes bebidas naturales, no contienen colorantes ni preservantes químicos. Deben prepararse con agua hervida o clorada.

Contienen su propio azúcar por lo que no es necesario agregar grandes cantidades del mismo.

- La fruta procesada pierde vitaminas.
- Las frutas de color amarillo intenso como: mango, melón, papaya, zapote, melocotón, marañón, maracuyá y otras similares, son ricas en vitamina A.

Es bueno comer las frutas al mismo tiempo que las comidas, porque la vitamina C que contienen ayuda a absorber el hierro que está en los alimentos vegetales. Por ejemplo, podemos agregar a los frijoles un poco de jugo de limón o comer una naranja u otra fruta inmediatamente después de comer los frijoles.

- Las frutas no son golosinas, si no alimentos, pueden comerse durante las meriendas y debe promoverse su consumo, en vez de chucherías que carecen de valor nutricional, son caras y afectan los dientes.

¿Qué beneficios se obtienen al consumir estos alimentos?

Están disponibles todo el año

Son sabrosas y nutritivas

Les gustan a toda la familia

- * Son alimentos sanos y buenos para el cuerpo
- * Son agradables a la vista y al paladar

Se pueden consumir siempre y en suficiente cantidad

- * Son ricas en vitaminas y minerales, por lo tanto, son indispensables en la alimentación de todas las personas
- * Ayudan al proceso digestivo

3

COMA TODOS LOS DIAS VEGETALES O VERDURAS DE COLOR VERDE OSCURO Y AMARILLO PORQUE TIENEN VITAMINAS



Las verduras en general son ricas en vitamina C y en algunos minerales. También contienen mucha agua y poca grasa por lo que pueden comerse en abundancia sin perjudicar la salud; por su alto contenido de fibra son recomendables para el buen funcionamiento del aparato digestivo. Los vegetales o verduras de color verde oscuro y amarillo intenso, reúnen una característica especial: son muy ricas en vitamina A por lo que se recomienda comerlas todos los días. La vitamina A es buena para:

- Formar y mantener sanos los tejidos de todo el cuerpo, en particular los ojos, la piel, y los tejidos de los aparatos respiratorio y digestivo
- El buen funcionamiento del sistema inmunológico

Algunos ejemplos de vegetales verde y amarillo oscuro:

Hojas color verde oscuro:

espinacas, acelgas, mostaza, hojas de rábano y de remolacha, perejil, apio, culantro, berro, bledo, chipilín, hojas de chaya, puntas de las guías de la patastera, hojas tiernas de yuca y otras hojas comestibles

Otras verduras de color verde oscuro:

chile dulce pequeño y pimiento o morrón, brócoli

Verduras de color amarillo oscuro:

zanahoria, ayote sazón, camote, calabacita amarilla, elote dulce amarillo

NOTA: Para distinguir si las verduras son verde y amarillo oscuro, se pueden tener ejemplos para comparar, en el caso de las verde oscuro: el chile morrón o pimiento verde, para el amarillo intenso: la zanahoria.

CONOCIMIENTOS IMPORTANTES ACERCA DE LAS VERDURAS O VEGETALES

Las verduras constituyen diferentes partes comestibles de la planta:

Raíces y bulbos	: zanahoria, rábano, remolacha, cebolla
Tallos	: apio, espárragos, puerro, tallos de cebollas
Hojas	: acelga, espinaca, berro, lechuga, repollo, perejil, culantro de castilla y de pata
Flores	: coliflor, flor de izote, brócoli, lorocos, pacaya
Frutos	: tomate, pepino, aguacate, ayote, berenjena

- Algunas verduras se pueden comer crudas, esto es bueno porque aportan fibra la cual favorece el funcionamiento del intestino grueso.
- Las hojas deben limpiarse antes de lavarlas pues a veces traen restos de otras plantas no comestibles, larvas de gusanos y otros animalitos. Se lavan una por una y bajo el chorro de agua o en suficiente agua.
- Las verduras o vegetales que va a consumir crudas, si va a quitarles su piel o cáscara y a cortarlas en trozos, hágalo al momento de servir las pues si se exponen mucho tiempo al aire y a la luz, pierden sus vitaminas.
- La verdura cocida aporta menos fibra.
- Deben lavarse bien y con agua limpia, cuando se pelan hay que tener cuidado de no desperdiciar mucho la parte comestible.
- Es preferible cocinarlas al vapor (poca agua y tapadas), en una olla galvanizada o de peltre, si tiene de acero inoxidable, es mejor, pues este material no reacciona con ningún alimento
- Es preferible cocinarlas solamente en agua sin agregarles nada, hasta después de cocidas. Productos como el bicarbonato destruyen las vitaminas y minerales, por lo que no se recomienda aún cuando lo digan algunas recetas para retener el color verde de verduras como habichuelas o frijolitos tiernos.
- El agua que sobra de la cocción se puede utilizar para el arroz, una salsa o una sopa, no debe descartarla porque algunas sustancias nutritivas como los minerales pasan al agua de cocción.

VERDURAS O VEGETALES...

- **El tiempo y la temperatura de cocción debe ser el necesario para que estén tiernas o suaves, no deben recocerse pues algunas vitaminas se pierden por exceso de temperatura y tiempo de cocción.**
- **Se pueden comer solas o acompañadas con otros alimentos que formen combinaciones adecuadas, por ejemplo: con arroz, con pastas, con frijoles y en sopas.**
- **Compre sólo las cantidades que va a consumir para evitar el desperdicio o que las verduras se marchiten y pierdan su frescura, sabor y valor nutritivo.**
- **Deben servirse inmediatamente después de preparadas**
- **Las hojas deben prepararse lo más pronto posible pues se marchitan fácilmente.**
- **La mejor calidad y precio de verduras se logra comprando los productos que están en cosecha.**
- **Si no posee una refrigeradora, debe almacenarlas en un lugar oscuro, fresco y ventilado**

¿Qué beneficios se obtienen al consumir estos alimentos?

- **Las verduras son alimentos sanos**
- **Se pueden comer en todos los tiempos de comida y en abundancia**
- **Contienen vitaminas como la C y A y algunos minerales**
- **Contribuyen a la salud del organismo**
- **Son buenas para mantener la piel y la vista sana**
- **Ayudan al proceso digestivo**
- **Contienen mucha agua y poca grasa por lo que su aporte energético es bajo**

4

POR CADA TORTILLA COMA UNA CUCHARADA SOPERA DE FRIJOLES PORQUE SUSTENTA Y RINDE MAS



La combinación de tortilla con frijoles y arroz con frijoles forma parte de hábitos ancestrales en nuestra cultura. El maíz se consume en diferentes formas, en preparaciones simples como la tortilla y el chilate, en preparaciones dulces como los panes a base de maíz y bebidas como el pinol, en preparaciones saladas como el arroz de maíz, los tamalitos (de diferente variedad), los nacatamales, las enchiladas, tacos, catrachas, pastelitos de perro y otros. El maíz, los frijoles y el arroz constituyen la base de la alimentación de las familias hondureñas por lo tanto son la principal fuente de energía y proteínas. La combinación de cereales (como el maíz y el arroz) con las leguminosas (cualquier tipo de frijoles) hacen una buena mezcla desde el punto de vista proteico, pues forman una proteína comparable con la de los alimentos de origen animal. Ejemplos de estas combinaciones:

- Tortilla con frijoles
- Arroz con frijoles
- Tamalitos con frijoles
- Tortilla con soya
- Arroz con soya
- Atol de masa con leche de soya y otras combinaciones que usted conozca

¿Qué beneficio se obtiene al combinar estos alimentos?

- A la proteína de los cereales le falta algunos aminoácidos (*Ver glosario*), que son abundantes en las leguminosas y a éstas les faltan algunos aminoácidos que están en suficiente cantidad en los cereales. Al combinar ambos, se complementan, y forman una proteína de buena calidad, además aportan energía al organismo.
- Por ello decimos, que combinar tortillas con frijoles beneficia al organismo, al igual que el arroz con los frijoles, u otro cereal con otra leguminosa (*Vea capítulo de recetas*).
- Estas mezclas deben comerse en el mismo tiempo de comida, no en forma separada.

TORTILLAS Y FRIJOLES...

- **Cuando comemos, por ejemplo, dos tortillas con dos cucharadas soperas de frijoles, o tres cucharadas soperas de arroz con una cucharada soperas de frijoles, equivale a que comamos la proteína de una onza de carne o de un huevo.**
- **Si a estas mezclas les agregamos, pequeñas cantidades de queso, requesón, huevo, carne (molida, por ejemplo), hígado, pollo, menudos de pollo y otros productos similares, mejoramos mucho el valor de la proteína vegetal, es más sabroso y sustenta más.**
- **Al agregar cantidades pequeñas de alimentos de origen animal a estas mezclas, también estamos agregando vitaminas y minerales.**
- **Las tortillas son buena fuente de calcio y fibra. El calcio es importante para la formación de huesos y dientes. Una buena ingesta de calcio evita la osteoporosis (vea recetas de tortillas mejoradas).**
- **Combinar estos alimentos es fácil porque se encuentran disponibles en todas partes y los precios son más económicos en relación a otros alimentos.**
- **Estas mezclas gustan a toda la familia y sustentan más.**
- **El rendimiento de estas mezclas de alimentos es mayor que el de los alimentos de origen animal, por lo que con igual cantidad de ellos pueden comer más personas, que con productos animales.**
- **Estas mezclas forman parte de los hábitos alimentarios de los hondureños.**
- **Las madres opinan que este "es un buen método para alimentarse y se ahorra dinero"**

5

COMA POR LO MENOS DOS VECES POR SEMANA UN HUEVO O UN PEDAZO DE QUESO O UN VASO DE LECHE PORQUE AYUDAN AL CRECIMIENTO Y EVITAN EL DESGASTE DEL CUERPO



La leche, el queso, la cuajada, el quesillo, el requesón y el huevo, son alimentos de buena calidad para toda la familia. Se pueden consumir solos o acompañados con otros alimentos y en cualquier tiempo de comida. La leche y sus productos derivados: cuajada, queso, quesillo y requesón son alimentos que contienen proteína de buena calidad, son fuente rica de calcio que sirve para formar y fortalecer los huesos y dientes y contienen otros minerales y vitaminas que el organismo necesita.

En Honduras existen varios tipos de quesos a precios relativamente bajos, pues son de fabricación artesanal. El tipo de queso no cambia el valor nutritivo del mismo, sólo cambia la calidad. En algunas regiones del país, especialmente occidente, al queso se le agregan vegetales como lorocos, chipilín, chile pimiento y chile dulce pequeño, lo que enriquece su valor nutritivo. También existen otros productos y subproductos como el quesillo, el cual se prepara con la cuajada cocida. Hay varias clases, dependiendo de su calidad. El quesillo es igualmente nutritivo, muy sabroso y del cual se pueden hacer una serie de preparaciones para variar la alimentación de la familia. El requesón es un subproducto obtenido de la cocción del suero que queda después de la extracción de la cuajada de la leche, es bajo en grasa y tiene un buen contenido de proteínas.

El huevo es un alimento que contiene proteínas de buena calidad y que nuestro organismo aprovecha fácilmente para el crecimiento y para formar y reparar tejidos. Las proteínas están contenidas tanto en la clara como en la yema. Además aporta vitaminas del complejo B y minerales como hierro y calcio. Además de los huevos de gallina se pueden consumir los huevos de otras aves como pato, ganso, codorniz, pavo y de otros animales como la tortuga. Los productos lácteos enteros y la yema del huevo son alimentos ricos en grasas saturadas, su consumo elevado puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

HUEVO, QUESO Y LECHE...

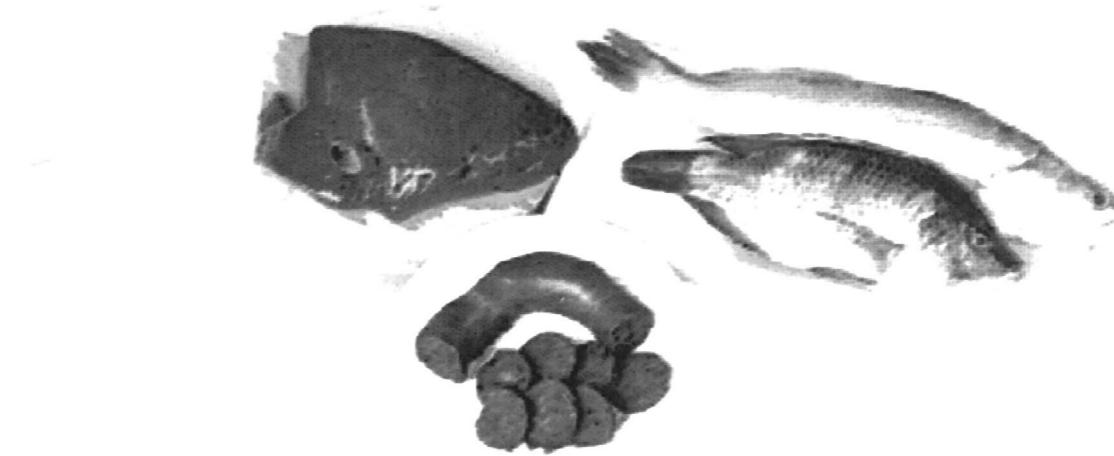
¿Cómo aprovechar mejor su utilización?

Se pueden agregar en pequeñas proporciones a otras preparaciones para mejorar la calidad de la proteína, el sabor y dar variedad a las comidas, por ejemplo:

- Tortilla con frijoles y queso rallado
- Arroz con frijoles y queso rallado
- Catrachas (Tortilla frita, con frijoles, queso rallado y salsa de tomate)
- Tamalitos pisques con queso
- Chilaquitas
- Hojas de mostaza (u otra hoja) guisada con queso
- Torta de hojas de rábano con queso y salsa de tomate (u otra hoja)
- Papas guisadas con queso y huevo
- Tortillas con frijoles y requesón
- Tortillas con quesillo
- Verduras sofritas revueltas con huevo: repollo, coliflor, frijolitos verdes, y otras
- Sopa de capirotadas (Tortas de masa de maíz con huevo y queso)
- Bolitas de masa de maíz con queso
- Arroz con leche
- Arroz con huevo
- Pupusas de quesillo
- Pan con frijoles y queso
- Espaguetis con queso y salsa de tomate

¿Qué beneficios se obtienen al consumir estos alimentos?

- Son sabrosos
- Les gustan a toda la familia
- Son fáciles de preparar
- Se pueden comprar en cualquier pulpería, mercado o supermercado
- Se consiguen en todas partes
- Se pueden combinar con otros alimentos (en preparaciones crudas, como ensaladas y en cocidas)
- Son alimentos de igual calidad nutricional que las carnes, son más económicos y rinden más
- Son alimentos que ayudan al crecimiento y buena salud de los niños
- Estos alimentos protegen y fortalecen al cuerpo



Las carnes constituyen un buen alimento, contienen varios nutrientes como proteínas de buena calidad, hierro, zinc y vitaminas del complejo B que el organismo necesita para formar y reparar tejidos, para el crecimiento y para que el cuerpo funcione mejor.

Las carnes provienen de los animales, tales como:

- Res
- Aves: pollos, gallinas, patos, pavos o jolotes y palomas
- Cerdo
- Pescados y mariscos en general
- Animales silvestres comestibles
- Productos como las vísceras o menudos: hígado, corazón, riñones

Las vísceras o menudos son más económicos y alimentos tan buenos como la carne. Los pueden comer todos en la familia. El hígado (de cualquier tipo) es rico en la mayor parte de vitaminas en especial, la vitamina A. El hígado es además una excelente fuente de hierro. La moronga o morcilla es un alimento que actualmente tiende a desaparecer pero debe recomendarse su consumo porque es una fuente rica en hierro y en otros nutrientes. Se obtiene de la sangre del cerdo y la res.

Se debe tener cuidado con el manejo ya que la forma en que se recolecta la sangre en los mataderos no siempre es higiénica.

Las proteínas que nos proveen los alimentos de origen animal (leche y derivados, carnes, vísceras y huevos), se aprovechan mejor que las proteínas de origen vegetal (frijoles, soya, maíz, arroz, trigo). El hierro es un nutriente esencial para la formación de la sangre. Es parte de la hemoglobina, (componente de la sangre) y de la mioglobina, (componente del músculo), a la cual deben su color las carnes rojas; es necesario para mantener el funcionamiento de todas las células del cuerpo.

HÍGADO, MORONGA O CARNE...

Este problema afecta a:

- Niños pequeños y escolares, porque provoca inactividad, poca resistencia a las enfermedades, disminución de la capacidad de aprendizaje y bajo rendimiento escolar.
- Mujeres en edad reproductiva, entre los 15 y 45 años y mujeres embarazadas, en quienes la anemia tiene consecuencias más serias, como el aumento de la morbilidad y mortalidad maternas, especialmente en el momento del parto
- Adultos, porque disminuye su capacidad de trabajo y su resistencia a las enfermedades

El zinc es otro mineral que se encuentra en carnes y vísceras y es esencial para el crecimiento, la defensa del organismo, la salud de la piel y el aumento del apetito. **La deficiencia de hierro produce anemia o debilidad de la sangre.**

¿Cómo aprovechar mejor su utilización?

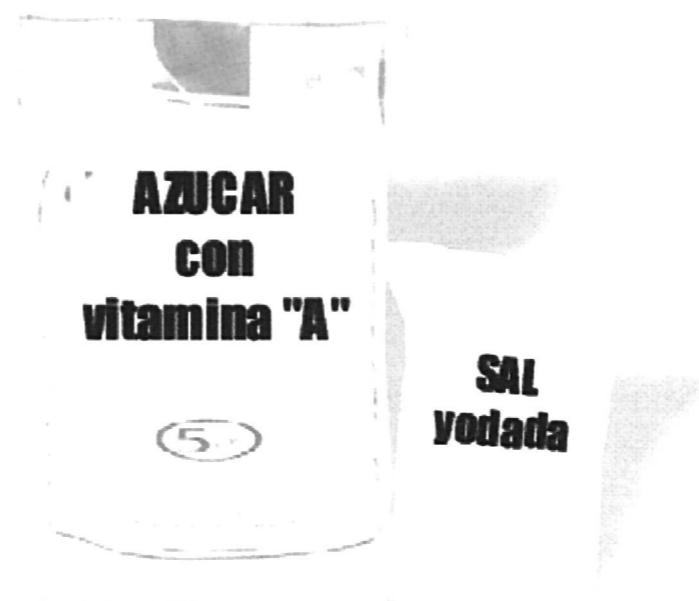
- Si puede comer algún tipo de carne todos los días hágalo, de lo contrario consúmalas por lo menos una vez a la semana.
- Mezclando con los frijoles pequeñas cantidades de alimentos de origen animal, como pedacitos de hígado, de carne, de moronga u otro alimento similar, para aprovechar mejor la proteína vegetal y el hierro de los frijoles.
- Empleando en la alimentación, aunque sea de vez en cuando, productos caseros como la moronga y la candinga o chanfaina (preparación muy sabrosa, a base de vísceras) pues son ricas fuentes de hierro y de otros nutrientes.
- Preparando platos combinados porque son más nutritivos y hacen variar las comidas, por ejemplo: frijoles con carne, frijoles con algún tipo de embutidos (salchichas, chorizos), arroz con menudos de pollo y otras preparaciones; sobre todo en los pueblos hay platillos típicos muy nutritivos, de sabor exquisito y económicos.

¿Qué beneficios se obtienen al consumir estos alimentos?

- Si consume un pedazo de carne roja, hígado o moronga, por lo menos una vez por semana ayudará a su organismo a no padecer de anemia
- Estos alimentos contribuyen a la salud de toda la familia y especialmente a la de los niños y las mujeres
- Son muy nutritivos porque tienen proteínas de buena calidad, hierro, vitamina A y otros nutrientes
- Fortalecen la sangre
- Las mujeres entrevistadas opinan que estos alimentos "ayudan a despertar la mente y a no enfermarse de anemia"

7

ASEGURESE QUE LA SAL QUE COMPRA ESTE YODADA Y EL AZUCAR FORTIFICADA CON VITAMINA "A"



¿Por qué promover el uso de sal yodada?

La sal no es un alimento en si, es un condimento que utiliza toda la población en todas partes del mundo para dar sabor a las comidas. Por ello ha sido seleccionada como un vehículo o medio para agregarle un nutriente que es indispensable en el ser humano: el yodo; siendo la sal, por esta razón la mejor fuente de este mineral. El yodo es importante para el buen crecimiento y desarrollo del organismo. La falta de yodo en la alimentación puede causar bocio o güegüecho (hinchazón de la glándula tiroides) y retraso mental. El yodo está presente en los alimentos marinos y en los alimentos producidos en suelos ricos en el mismo, por lo tanto la cantidad de yodo en los alimentos de origen vegetal depende de la concentración que haya de este mineral en el suelo, donde se cultivan los vegetales y se alimentan los animales.

Actualmente los alimentos, tanto vegetales como animales, no se consideran fuentes de yodo pues debido a la erosión de los terrenos, las aguas lluvias arrastran los componentes del suelo hasta los ríos y éstos los llevan al mar. Entre estos componentes está el yodo. Los alimentos de origen marino como pescado, camarón, cangrejo y mariscos en general tienen un contenido alto de yodo. En las especies de agua dulce éste es escaso o no lo tienen. Los productos de origen marino no están al alcance de la familia hondureña por lo que las autoridades de salud, interesadas en prevenir los daños que produce la deficiencia de yodo, utilizan un método efectivo, práctico y de bajo costo: agregarle yodo a la sal de consumo humano. Por eso es **importante promocionar el uso de sal yodada en la preparación de alimentos** como el mejor medio para obtener una ingestión adecuada de yodo.

Conocimientos importantes acerca de la Sal

- La sal en su forma natural, no contiene yodo, está compuesta por dos sustancias que el cuerpo necesita, el sodio y el cloruro, por ello se le denomina, cloruro de sodio (sal común), ambos contribuyen a mantener el equilibrio de los líquidos en el organismo.
- Abusar del consumo de sal es perjudicial para la salud, produce hipertensión, por lo que se debe emplear en cantidades pequeñas.
- **Compre sal que la bolsita diga: "sal yodada"**
- Los componentes de la sal están presentes en los alimentos en forma natural. En especial el sodio es abundante en los productos de origen animal y en algunos vegetales
- Las frutas tienen bajo contenido, son bajas en los componentes de la sal (sodio y cloruros).
- Los alimentos procesados son ricos en sodio.
- Procure comprar sal que no esté muy húmeda, pues afecta al yodo que se le agrega.
- No agregue sal a los alimentos que ya están preparados.

En Honduras cuando se preparan los alimentos se acostumbra agregar sal, la que debe ser yodada. El consumo de mucha sal puede ser perjudicial para la salud (alta presión arterial) por lo que evite tener el salero en la mesa del comedor.

SAL YODADA Y AZÚCAR FORTIFICADA CON VITAMINA "A"...

¿Qué beneficios se obtienen al emplear sal yodada?

El yodo es un mineral necesario para que la glándula tiroides funcione normalmente e influye en el desarrollo físico y mental de los niños y niñas. Cuando el cuerpo no obtiene suficiente yodo de los alimentos, la glándula tiroides se agranda (güegüecho) para aprovechar al máximo el poco yodo que tiene. La deficiencia de yodo tiene consecuencias importantes sobre la salud, especialmente de niños, mujeres embarazadas y madres lactantes.

Evita el bocio o güegüecho en los adultos que es el signo más visible de la deficiencia de yodo, aunque el daño cerebral, el retardo mental, los abortos y la mortalidad infantil, constituyen consecuencias más graves.

La deficiencia de yodo también es responsable de problemas como la poca capacidad de aprendizaje de los niños y niñas.

La falta de yodo es la principal causa de niños con problemas en su crecimiento (cretinismo).

Las mujeres entrevistadas opinan que la sal yodada "contribuye a la superación del niño y la familia"

¿Por qué agregar vitamina A al Azúcar?

La deficiencia de vitamina A aumenta el riesgo de morbilidad y mortalidad infantil. La vitamina A se encuentra en alimentos de origen vegetal como las verduras y frutas de color verde y amarillo oscuro, y en alimentos de origen animal, especialmente en el hígado, los cuales por diversas razones, no siempre se consumen en la forma y cantidades adecuadas.

Esta situación, obliga a los gobiernos y a las autoridades de salud a tomar medidas que benefician a toda la población, tales como **fortificar con vitamina A el azúcar, que es un producto de consumo generalizado en la población.**

La vitamina A protege a los niños, mujeres embarazadas y madres lactantes de muchas enfermedades.

La vitamina A ayuda a que las personas vean bien, tengan piel sana, los niños crezcan y se desarrollen bien, tengan mayor resistencia a las enfermedades como diarreas, sarampión e infecciones respiratorias.

Agregarle vitamina A al azúcar es una buena medida, para evitar los problemas que produce la deficiencia de vitamina A. Por ello, cuando compre azúcar, asegúrese que el costal o la bolsa diga: **"fortificada con vitamina A"**

8

LAVESE LAS MANOS ANTES DE COMER, TAPE LOS ALIMENTOS Y EL AGUA DE BEBER PARA EVITAR ENFERMEDADES



Hábitos de higiene en el hogar

Para evitar enfermedades intestinales, como las diarreas y el cólera debemos practicar hábitos de higiene en el hogar. Cuando las personas que preparan las comidas no tienen cuidado, los alimentos pueden contaminarse por:

- Moscas
- Polvo
- Uso de utensilios sucios
- La falta de limpieza en el área de trabajo de la cocina
- Manipular los alimentos con las manos sucias

Se recomienda **lavarse bien las manos antes de manipular los alimentos y después de hacer sus necesidades fisiológicas**. Las manos sucias transmiten enfermedades. Mientras cocinamos no debemos tocarnos otras partes del cuerpo, por ejemplo: boca, nariz, cabello, pues son lugares donde existen muchos microbios, ni realizar otras actividades como: limpiar los niños, dar de comer a las gallinas o a los cerdos, tocar a otras personas, si lo hacemos, debemos lavarnos las manos muy bien.

¿Cómo lavarse las manos?

- Si no tiene chorro, previo al lavado, saque agua en un recipiente aparte para lavarse, de manera que no contamine el agua
- Use jabón de cualquier tipo, o ceniza y agua
- Frótese las manos tantas veces como sea posible
- Use un paño limpio para secarse las manos o déjelas secar al aire libre, no se seque en su ropa.

Tape los alimentos y el agua de beber

El manejo higiénico de los alimentos y el agua de beber contribuye a la salud de toda la familia. Procure:

Obtener agua potable. Si no la tiene, la puede hervir o clorar

Almacénela en recipientes limpios y tapados

No introduzca trastos sucios donde tiene el agua almacenada

El agua para tomar también puede hervirla y guardarla, si no le gusta clorar o no dispone de cloro

Los vegetales o verduras y frutas deben lavarse muy bien con agua potable o clorada

Los alimentos secos como granos deben guardarse en lugares seguros de los ratones, cucarachas y otros

Para guardar alimentos delicados (como carnes y quesos), si no se tiene un lugar adecuado, por ejemplo un refrigerador, debe adquirir sólo las cantidades que va a consumir en el día y guardarlos en sitios frescos, en recipientes tapados y adecuados

Los alimentos preparados deben consumirse inmediatamente y si se guardan, se recomienda calentarlos antes de comerlos.

¿Qué beneficios se obtienen al practicar estos hábitos de higiene?

Son importantes para no enfermarse y tener buena salud.

Se evitan las diarreas y el cólera.

Los niños se mantienen sanos.

Son consejos útiles para que la familia no fracase con la enfermedad.

9

PARA MANTENERSE SANO COMA VARIADO COMO SE INDICA EN LA OLLA FAMILIAR



Todos los alimentos contienen nutrientes en una u otra proporción. Algunos son buenas fuentes de nutrientes específicos, por ejemplo las frutas son ricas en vitamina C, los productos animales contienen proteínas de buena calidad y así podemos mencionar otros ejemplos.

Cuando en la alimentación incluimos varios alimentos, nos aseguramos de ingerir todos los nutrientes que el organismo necesita. Esto es lo que llamamos: **una alimentación variada**. Los alimentos están distribuidos en el gráfico de la olla, dando la idea variedad y proporcionalidad en su consumo, así:

Los alimentos que están en la base de la olla son los que más comemos, por ejemplo, los **cereales** (maíz, arroz, trigo, avena y otros), las **leguminosas** como los frijoles de todo tipo, las **papas**, la **yuca**, el **camote**, todos ellos nos proporcionan **energía**; en el caso de los frijoles también aportan proteínas por lo que adecuadamente combinados con los cereales pueden ser equivalentes a la proteína animal.

Después, en una franja grande de la olla, están las **frutas y verduras**, indicando que tenemos libertad para consumir todas la frutas y verduras que deseemos, pues son fuentes de **vitaminas y minerales** que son indispensables para el buen funcionamiento del organismo, además contienen fibra que ayuda al proceso digestivo y previenen algunas enfermedades.

A continuación, en una franja menor, se presentan los **productos lácteos y los huevos** que son excelentes fuentes de **proteínas, vitaminas y minerales**. Las proteínas sirven para formar y reparar tejidos y las vitaminas y minerales contribuyen al buen funcionamiento del organismo. Se recomienda consumirlos por lo menos dos veces por semana.

Seguidamente, en una franja más pequeña de la olla se encuentran: **el hígado, las vísceras en general, la moronga o morcilla y las carnes**, las cuales no sólo son buenas fuentes de **proteína de buena calidad** sino también de minerales indispensables para el organismo, como el hierro y el zinc y de vitaminas como la A y las del complejo B. Se aconseja su consumo por lo menos una vez por semana.

Finalmente en la tapadera, parte más pequeña de la olla, se observan productos que empleamos diariamente en nuestra alimentación, tales como: **el azúcar y sus derivados**(dulces, mermeladas, jaleas, etc.), **las grasas** (mantequilla, cremas, manteca, aceite, margarina y otras) los cuales sólo contribuyen al organismo con energía, pero que debemos consumir sin excesos, pues el abuso de los mismos está asociado a enfermedades como la obesidad, diabetes y enfermedades del corazón.

CONOCIMIENTOS IMPORTANTES ACERCA DE ALGUNOS ALIMENTOS:

En Honduras, la grasa que más se usa es la manteca, por ser más barata, más fácil de manejar y porque da mejor sabor, textura y color a las preparaciones, esto es de esperarse pues se trata de una grasa saturada; sin embargo se **recomienda el consumo de aceites de origen vegetal**, en lugar de manteca o mantequilla, por el riesgo que representan para la salud los ácidos grasos saturados.

El consumo frecuente de alimentos grasosos o fritos ocasiona aumento de peso, lo que se relaciona con el padecimiento de enfermedades del corazón, diabetes, hipertensión y algunos tipos de cáncer.

Si bien las grasas son parte de la nutrición, **los adultos con poca actividad física deben cuidar el abuso en el consumo para no aumentar de peso**. A los niños pequeños **no se les debe limitar** el consumo de grasas, especialmente a aquellos que tienen bajo peso, porque las grasas son fuente concentrada de energía.

El colesterol es un componente esencial de todas las células del cuerpo y cumple una serie de funciones; casi todo el colesterol necesario se produce en el hígado pero también lo proveen los alimentos de origen animal, como el huevo y las carnes que contienen grasa. Un exceso de colesterol puede aumentar el riesgo de hipertensión arterial, cardiopatías en general.

Durante la fritura de los alimentos debe evitar el recalentamiento de la grasa y el humeo de las mismas, pues se descomponen produciendo una sustancia (la acroleína) que irrita las paredes del estómago, contribuyendo a la gastritis y malestares digestivos.

Procuremos seleccionar alimentos nutritivos, limpios, que estén en cosecha, que rindan y que le gusten a toda la familia. De esta manera tendremos una alimentación sana y haremos uso adecuado de los recursos disponibles en la familia.

Cuidemos de la influencias de la publicidad que a veces nos ofrece productos de sabor agradable, atractiva presentación, de aparente "buen precio" pero que realmente resultan caros y de escaso o ningún valor nutritivo.

Finalmente, no desperdiciemos los alimentos, utilicemos todo lo que es comestible, si sobra algo, debemos guardarlo adecuadamente o usarlo en otra preparación.

V. EVALUACIÓN DE MI ALIMENTACIÓN

¿CÓMO ME ALIMENTO?

Hemos visto los nueve consejos para tener una alimentación saludable, ahora la pregunta más importante es: ¿sigo yo estos consejos? Para saber si Usted o cualquier otra persona está alimentándose adecuadamente, responda el formulario que le presentamos a continuación.

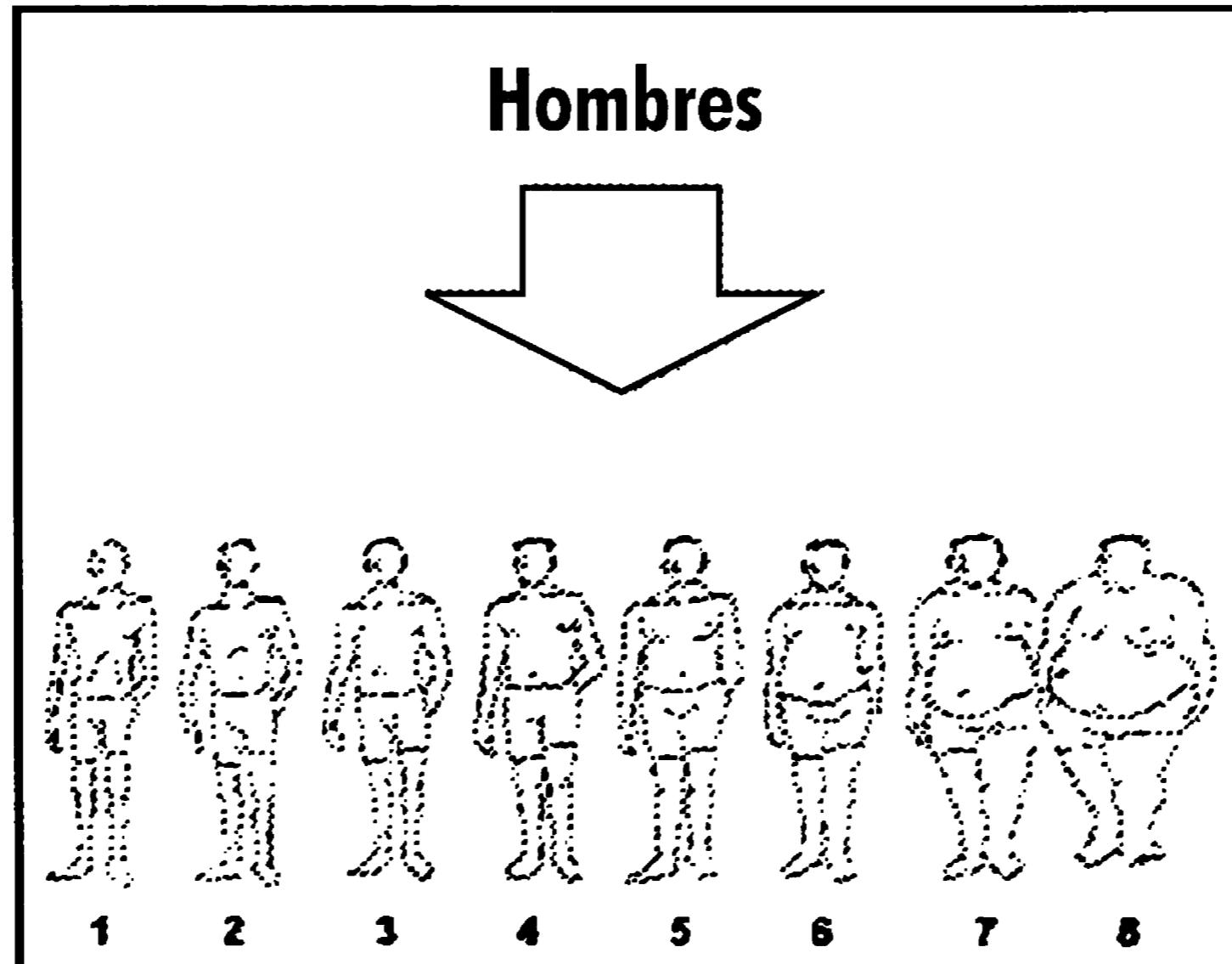
PRIMERA PARTE

Marque una equis (X) en la columna que mejor represente con qué frecuencia come cada grupo de alimentos.

Grupo de Alimentos	Todos los días	2 veces /semana	1 vez /semana	Muy rara vez	Nunca
Granos, Cereales y Papas					
Verduras / Vegetales					
Frutas					
Leche y Huevos					
Carnes					

1. Todas las respuestas que hayan sido marcadas dentro de los recuadros sombreados son correctas. Indican que su alimentación es adecuada. Si Usted toma leche y come huevos y carnes con mayor frecuencia, también es correcto; sólo trate de comer porciones más pequeñas.

2. El cuadro anterior le ayudará a saber si la clase de alimentos que come es la adecuada. Para saber si la cantidad es adecuada, evalúe su peso de acuerdo con las siguientes figuras:

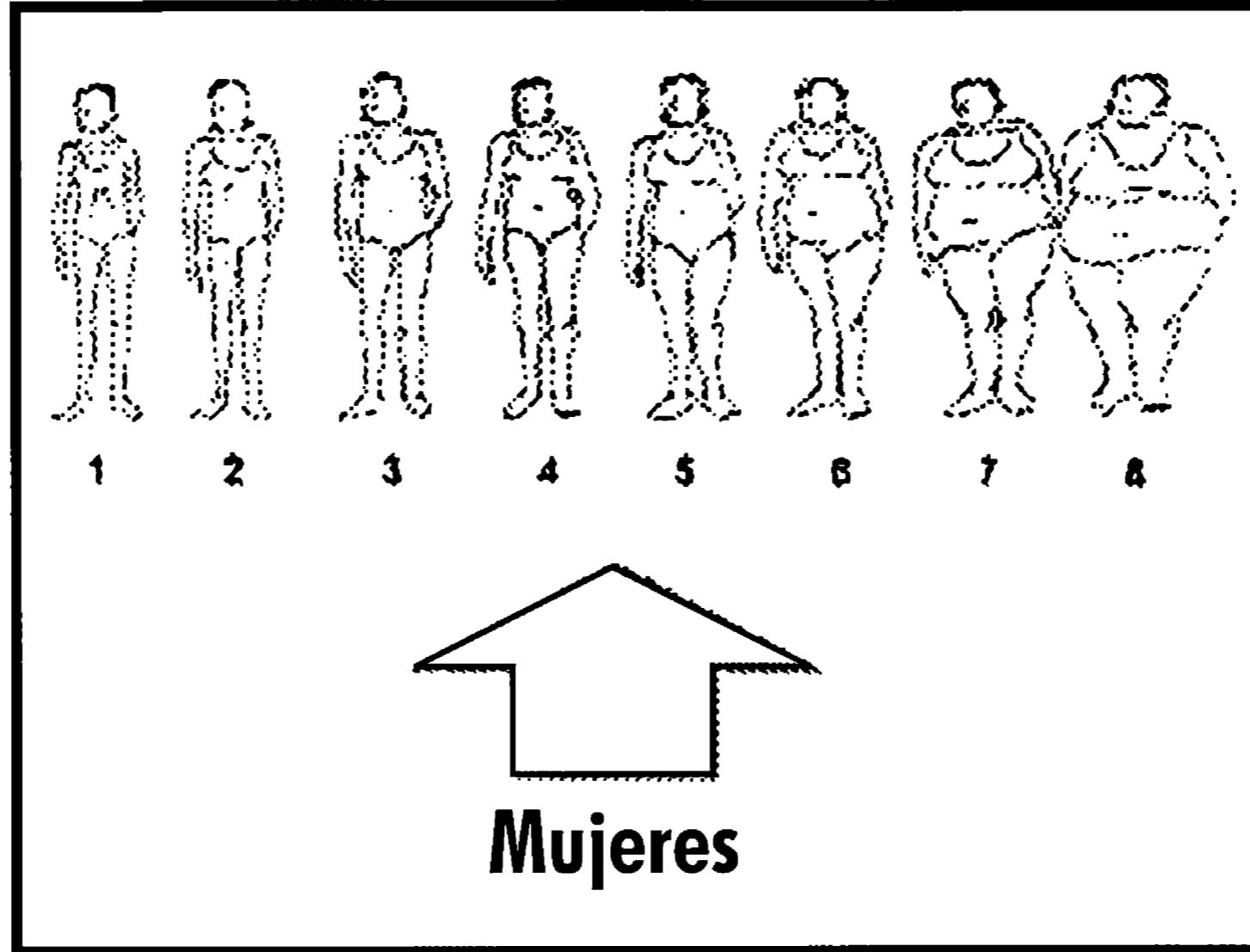


Obsérvese de pie.

Compare su figura con las ocho diferentes figuras de su mismo sexo que se presentan en ésta y la siguiente página.

Elija la que represente mejor su figura.

Si seleccionó la número 1 es que su peso es MUY BAJO y necesita comer más.



Si eligió cualquiera entre la 2 y la 5, su peso es ADECUADO. Siga comiendo la misma cantidad de alimentos; solo cuide la variedad de lo que come.

Si eligió cualquiera entre la 6 y la 8 está con sobrepeso, por lo que debe disminuir la cantidad de alimentos que come y aumentar su actividad física.

SEGUNDA PARTE

Comparando sus respuestas con las recomendaciones de las Guías Alimentarias, ¿qué cambios debe hacer para mejorar su alimentación?

Escriba en la primera columna cuantas veces por semana deberá comer cada grupo de alimentos (por ejemplo: a diario, dos veces por semana), y en la segunda columna, marque una "X" si debe aumentar o disminuir el tamaño de porciones que come, de acuerdo con la evaluación de su peso.

Grupo de Alimentos	Comer cuántas veces por semana	Cantidad	
		Aumentar	Disminuir
Granos, Cereales y Papas			
Verduras / Vegetales			
Frutas			
Leche y Huevos			
Carnes			

VI. RECETAS SENCILLAS Y NUTRITIVAS

INTRODUCCIÓN

Para preparar alimentos sanos, sencillos y nutritivos se necesita tener algunos conocimientos de los mismos, por ejemplo su valor nutritivo, la época de cosecha (que tiene que ver con el precio y la calidad de los mismos), la higiene en el manejo (ya sea en los lugares disponibles como mercados o en la casa) la forma de almacenarlos, combinarlos, prepararlos y consumirlos. El conocimiento no es suficiente si no va acompañado de actitudes y prácticas adecuadas para obtener el mejor provecho de los alimentos preparados.

A continuación se ofrecen ejemplos de preparaciones con los alimentos disponibles durante todo el año en las comunidades de Honduras y que proveen al cuerpo de energía y nutrientes esenciales, sobre todo de aquellos en los que existen deficiencias nutricionales severas a nivel de la población.

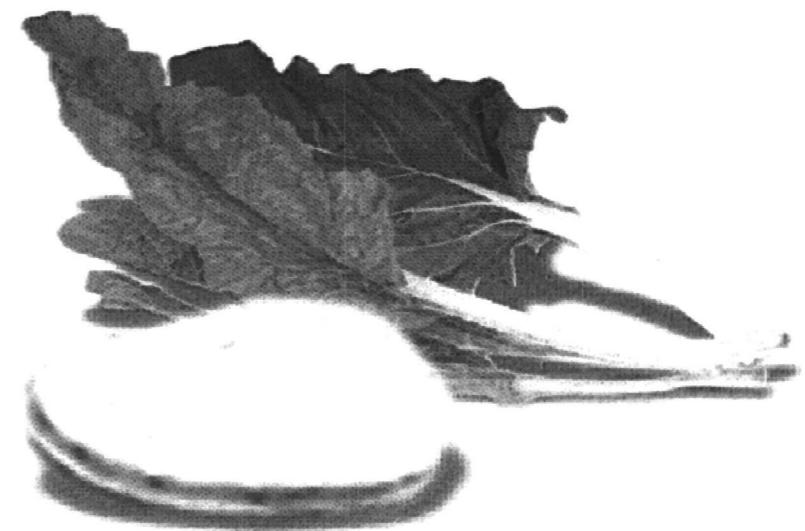
1. Tortillas nutricionalmente mejoradas (TNM)

a) Ingredientes

- 2 libras de masa de maíz (puede usar harina de maíz)
- ½ libra de hojas (1 bolsa grande de espinacas, o 3 manojos de acelga o las hojas de 6 manojos de rábanos, u otro tipo de hojas comestibles)

b) Preparación

Limpie bien las hojas, retire las partes malas y las no comestibles.
Lávelas una por una bajo el chorro o en suficiente agua limpia



Muela las hojas, en una piedra de moler, molino, licuadora o machacador
Coloque la masa o harina de maíz en una pana adecuada o sobre una mesa limpia, haga un hueco y ponga las hojas bien molidas
Amase con las manos húmedas hasta dar la consistencia para tortillas
Si la masa está muy dura, agregue un poco de agua limpia
Caliente bien el comal, prepare las tortillas del tamaño que desee
Cuézalas hasta que esponjen

NOTA: Da para 35-40 tortillas. Quedan de color verde suave, sabor a tortilla, muy sabrosas y de apariencia agradable. Puede emplear cualquier tipo de hojas disponibles. Puede sustituir las hojas por zanahoria rallada u otra verdura similar. Las de zanahoria quedan de un agradable color amarillo naranja. Ambas han sido las de máyor aceptabilidad en demostraciones realizadas entre grupos de madres, estudiantes de secundaria y universitarios.

2. Tortillas con soya

a) Ingredientes

- 2 libras de masa de maíz
- ½ libra de soya

b) Preparación

Si emplea maíz, puede cocerlo con la soya y lavarlo y molerlo juntos
Si emplea masa ya preparada, ponga la soya en remojo un día antes y muélala
Extraiga la leche de la soya con agua caliente y sobre un colador
La leche puede utilizarla como leche corriente o en preparaciones a base de leche
La masa que le quedó de la soya colada, cuézala por media hora, enfríela y agréguela a la masa de maíz y amase
Forme las tortillas y cuézalas, hasta que esponjen

NOTA: Esta preparación rinde más que las anteriores, puede dar hasta 60 tortillas. Si trabaja con la soya preparada por aparte, las tortillas tienen un ligero olor a masa de elote, si cocina la soya con el maíz el olor es a tortillas normales. El color es ligeramente amarillo, son muy sabrosas, muy suaves hasta para el día siguiente.

El valor nutritivo de las tortillas se puede mejorar de varias formas, depende del alimento que les mezcle. En el caso de la soya, aumenta su valor energético, mejora la calidad de la proteína, aumenta el hierro y otros nutrientes. Al agregar hojas verdes, zanahorias, plátano maduro o verde, o camote, se enriquecen con vitamina A y C. Al agregar plátano y camote, además se le agrega energía.

3. Rellenitas de tortillas con quesillo

a) Ingredientes

- 10 tortillas ya preparadas
- 4 onzas de quesillo
- 1 chile dulce verde, pequeño
- 1 tomate pera, pequeño
- ½ cebolla pequeña (si desea)
- 2 ramitas de culantro de castilla

b) Preparación

Limpie y lave bien los vegetales
Córtelos muy fino y mézclelos
Parta el trozo de quesillo en cinco pedazos
Coloque una parte en cada tortilla, distribuya un poco del picadito de vegetales
Tápela con la tortilla y póngala sobre el comal, hasta que se derrita el quesillo



NOTA: Esta es una preparación sencilla, económica, nutritiva y muy sabrosa, que gusta a los niños y a los adultos. Los niños más pequeños pueden comer de media a una rellena, los más grandes de 2-3 y los adultos de 3-6

4. Rellenitas con frijoles fritos y quesillo (o queso rallado)

a) Ingredientes

- 10 Tortillas
- 10 cucharadas soperas de frijoles fritos
- 4 onzas de quesillo

b) Preparación

Coloque una cucharada de frijoles sobre cinco de las 10 tortillas
Sobre los frijoles extienda una quinta parte del quesillo, en cada tortilla
Tape con la otra tortilla
Póngalas sobre el comal caliente, por ambos lados, hasta que el quesillo se derrita

NOTA: Las pueden comer niños y adultos. Se les puede agregar otros alimentos como: arroz preparado, chorizo de soya u otro alimento. También son preparaciones adecuadas para llevar de almuerzo a los trabajos tanto en el área rural como urbana, pues se arreglan de manera que se mantienen calientes a la hora de comer y son prácticas como "burritas".

5. Arroz con hojas verdes

a) Ingredientes

- ½ libra de arroz
- ½ chile dulce pequeño
- 1 tomate pera pequeño
- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de hojas picadas
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de agua
- 1/4 de cebolla picada



b) Preparación

Limpie bien el arroz y la hojas

Lave el resto de los vegetales, las hojas una por una y bajo el chorro o en suficiente agua, escúrralas

Corte finamente la cebolla, y el chile, sofríalos en el aceite. Agregue el arroz y siga sofriendo

Añada la sal y las dos tazas de agua. Tápele y deje hervir por 20 minutos

Unos tres minutos antes de retirarlo de la hornilla, agregue las hojas y el tomate picados, mézclelos en todo el arroz y tape para que se termine de cocer.

NOTA: Da para 4-5 porciones. Queda con una aroma suave de hojas verdes y el contraste del color verde intenso con el color del arroz, la hace una preparación atractiva y muy deliciosa. Los niños la aceptan muy bien, contiene vitamina A, C y otros nutrientes.

6. Arroz con huevo

a) Ingredientes

- ½ libra de arroz
- ½ chile dulce pequeño
- 2 cucharadas de aceite
- 1 tomate pera pequeño
- ½ cucharadita de sal
- 1 huevo
- ¼ de cebolla picada

b) Preparación

Limpie el arroz. Lave bien los vegetales y córtelos en pedazos finos

Sofría la cebolla y el chile dulce. Agregue el arroz y siga sofriendo

Añada la sal y dos tazas de agua. Deje cocinar por 15 minutos



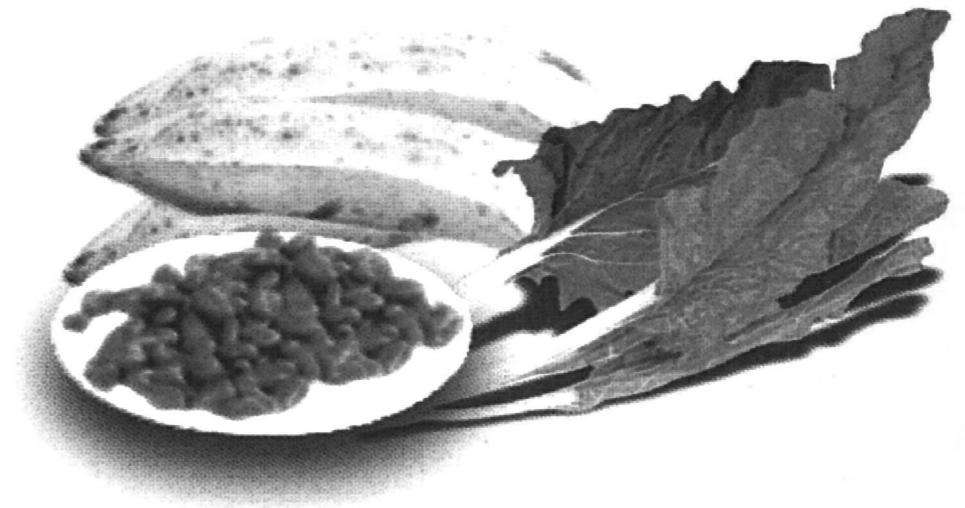
Después agregue el tomate y el huevo previamente batido (clara y yema juntas), mezcle en todo el arroz, tápelo y deje cocinar por cinco minutos más para que se cueza.

NOTA: Esta es una forma de enriquecer el valor nutritivo del arroz. Queda ligeramente amarillo, de textura muy suave y muy sabroso. Da para 4-5 porciones y lo puede servir con frijoles parados, tortillas y limonada para aprovechar mejor el hierro vegetal.

7. Pastel de plátano con frijoles fritos y hojas verdes

a) Ingredientes

- 1 plátano maduro (que esté firme)
- 3 cucharadas de aceite, margarina o mantequilla
- 1 taza de frijoles fritos
- Pizca de sal
- 1 taza de hojas verdes picadas (cualquier tipo)
- Pizca de especias



b) Preparación

Cocine el plátano en trozos, con la cáscara y en poca agua

Deshágalo cuando esté caliente, con un tenedor o machacador, agregue una cucharada de grasa

Engrase un molde o plato de metal y extienda la masa del plátano

Sofría las hojas picadas con el aceite y las especias

Distribuya la mitad de las hojas sofritas sobre el plátano

Extienda los frijoles fritos y después de esta capa ponga, la otra mitad de las hojas sofritas

Si desea, puede poner un poco de salsa de tomate y ponerle queso rallado encima

Tape la preparación con una tapadera o plato de metal y póngala sobre la hornilla a fuego medio por una media hora o en el horno o calentador del fogón, unos 20 minutos.

NOTA: Deje que enfríe para cortarlo en porciones. Le queda como un pastel de colores atractivos, la combinación de sabores tan diferentes le da un sabor exquisito. Es una preparación muy nutritiva, la puede servir con arroz blanco. Da para 5-6 porciones.

8. *Dulce de zanahoria, camote y piña*

a) **Ingredientes**

- 2 zanahorias medianas
- ½ taza de azúcar
- 2 camotes medianos
- Canela y/o vainilla, al gusto
- 2 rodajas de piña

b) **Preparación**

Lave bien los alimentos. Pélelos, teniendo cuidado de que no estén mucho tiempo al aire y a la luz
Ponga a cocer el camote inmediatamente después de pelado, en trozos y en poca agua
Cuando esté cocido, deshágalo con un tenedor o machacador, hasta hacerlo puré

Ralle la zanahoria y la piña en el lado fino del rallador
Ponga los tres ingredientes en una ollita de peltre (galvanizada) o de barro
Deje que se cocinen un rato (unos 20 minutos) para que evaporen un poco de agua
Agregue el azúcar, la canela y/o vainilla. Cocine otros 10 minutos para que la mezcla espese.



NOTA: Este es un delicioso, económico, sencillo y nutritivo postre que agrada no sólo a los niños sino también a los adultos. Da más o menos para 6 porciones. Le puede agregar o sustituir uno de los ingredientes por ayote maduro o calabacita amarilla.

9. Casamiento (arroz con frijoles) con hojas verdes

a) Ingredientes

- 1½ taza de arroz preparado
- 1 chile dulce pequeño
- 1 taza de frijoles parados
- ¼ de cebolla picadita
- 1 taza de hojas verdes picadas
- 2 cucharadas de aceite
- 3 ramitas de culantro de castilla o de pata

b) Preparación

Limpie bien las hojas verdes, lávelas en suficiente agua, lave los otros vegetales

Corte finamente la cebolla, el chile y el culantro

Sofría la cebolla, el chile y el culantro, agregue las hojas verdes y deje sofreir un poco

Añada los frijoles y el arroz, tápelo y déjelos hervir con el sofrito por unos cinco minutos



NOTA: Es una preparación de mucho colorido. Las hojas le dan una aroma especial al casamiento y elevan su valor nutritivo. Puede ser un plato único y da para 4-5 personas.

10. Chorizo de soya

a) Ingredientes

- ½ libra de soya (1 taza)
- ½ cucharadita de cominos especias molidas
- 1 cebolla
- ½ cucharadita de achiote
- 1 chile dulce
- 2 naranjas agrias (o 1 cucharadita de vinagre)
- 2 tomates pera
- 4 cucharadas de aceite
- 2 cucharaditas de sal
- 2-4 dientes de ajo molidos o machacados

b) Preparación

El día anterior, poner en remojo el frijol soya

Molerlo, no tan fino para que el grano se parezca a la carne molida

Poner a hervir 3 tazas de agua, para colar la masa en un colador y extraerle la leche*

Una vez extraída la leche, poner a cocer la masa, con un poco de agua para que no se pegue, por unos 30 minutos**

Cuando está cocida, se le agrega el aceite, la sal, los cominos o especias, los ajos machacados y los vegetales finamente cortados, dejar cocinar otro rato (unos 10 minutos) Agregar el achiote y el jugo de las naranjas agrias o vinagre. Dejar unos minutos más.

NOTA: La preparación tiene aroma, color y sabor de chorizo de cerdo. Sabe muy delicioso. Si desea, lo puede embutir como el chorizo corriente y dejar conservar por varios días. Rinde el doble de dos tazas en crudo.

* La cantidad de agua depende de cómo desee la leche si rala o espesa, esta proporción es término medio

** El tiempo de cocción de la soya depende de la frescura del grano, si es viejo tarda más

11. Avena con leche de soya

a) Ingredientes

- 3 tazas de leche de soya
(la que obtuvimos de los chorizos)
- Canela en raja
- 6 cucharadas soperas de avena sin moler
- 1 cucharadita de vainilla
- 6 cucharadas de azúcar (o según el gusto)

b) Preparación

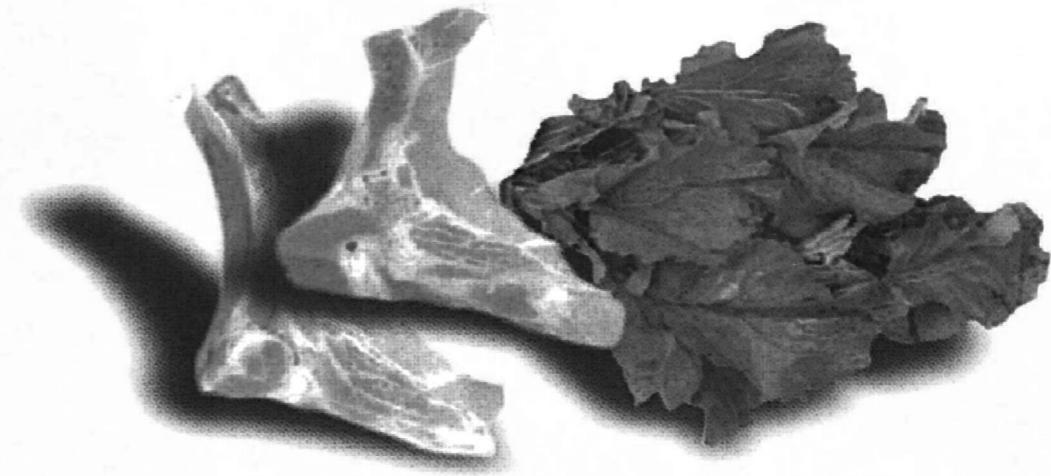
Poner a cocer la leche con la canela, muévela de vez en cuando. Deje hervir a fuego lento por 10 minutos. Retire del fuego y enfríe un poco. Agregue la avena y deje hervir. Mueva de vez en cuando. Cuando ya vaya a hervir agregue el azúcar

NOTA: Añada la vainilla, si desea. Tiene un delicioso atol de avena con leche. Da para 5-6 vasos. También puede hacer arroz con leche aplicando esta misma receta.

12. Sopa de huesos con hojas verdes

a) Ingredientes

- 2 o más libras de hueso blanco
- 1 cebolla picada
- 6 manojos de hojas verdes (o más)
- 1 chile dulce picado
- 2 tomates pera en trocitos
- 2 cucharaditas de sal
- ¼ de cucharadita de cominos (especias)
- Culantro de castilla (al gusto)



b) Preparación

Limpie el hueso de partículas de madera del picador, no lo lave (compre en carnicerías higiénicas)

Póngalo a cocer en unas 6 tazas de agua y déjelo hervir a fuego lento por una hora

Cuando el caldo ha tomado el sabor del hueso agregue la sal, las especias, los vegetales picaditos y las hojas cortadas en trozos grandes

Deje hervir unos 5 minutos y sírvalo caliente

NOTA: Es un delicioso y aromático caldo, rico en minerales y vitaminas. Puede servirlo con arroz con huevo o con arroz con frijoles parados, mejor si están recién cocidos. Da para 6-8 porciones. Es una preparación fácil y nutritiva.

13. Churritos de Hígado

a) Ingredientes

- ½ libra de hígado
- 4 cucharadas de miga de pan blanco
- Pizca de sal
- Pizca de cominos (especias)
- 1 huevo pequeño
- Perejil o culantro picado

b) Preparación

Limpie el hígado y deshágalo con un machacador. Condimente con sal y cominos. Agregue la miga y el huevo batido (primero la clara y después la yema). Forme una pasta. Póngala en una bolsa plástica pequeña, haga un agujero en un extremo y deje caer pequeñas cantidades, apretando la bolsa para que salga a presión, en una cacerola con aceite caliente pero sin humear. Fría hasta dorar, sin quemar. Quedan unos doraditos, sabrosos y nutritivos churros de hígado.

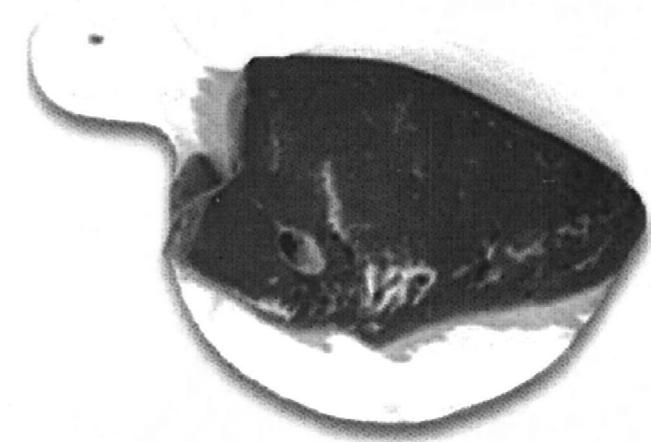
14. Hígado en miga de pan

a) Ingredientes

- 1 libra de hígado fresco, cortado en forma de bistec (beef steak)
- ½ taza de pan blanco molido (miga)
- Pizca de pimienta o especias molidas
- ½ cucharadita de sal
- Aceite para freír

b) Preparación

Mezclar la miga con la sal y la pimienta molida. Envolver de manera uniforme cada pedazo de hígado en la miga, sacudirlo para que no agregue migas al aceite y así evitar quemar la grasa, freír cada pedazo, hasta dorar por ambos lados, sin que se quemé, servir caliente. Lo puede adornar con aros de cebolla blanca o con perejil picado, o ambos.



NOTA: En esta preparación, la miga absorbe el olor característico del hígado. A veces el olor del hígado no gusta, de esta manera Usted puede prepararlo evitando ese olor fuerte.

VII. BIBLIOGRAFÍA

1. Casanueva E. y Colaboradores. Nutriología Médica. 1ª edición. Editorial Médica Panamericana/Fundación Mexicana para la Salud. 1995. pp. 211-377.
2. Diccionario Manual de Medicina y Salud. Editorial VOX, Barcelona, 1989. pp.288.
3. Guías Alimentarias para Guatemala: Los siete pasos para una alimentación sana. CONGA. Guatemala, 1998. pp. 44.
4. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Alimentación y Nutrición en Centro América y Panamá: Análisis y Estrategias para su Desarrollo. MEMORIAS. Guatemala, 1989. pp 441.
5. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Recomendaciones Dietéticas Diarias. Torún B., Menchú M.T. y Elías L.G. Publicación INCAP ME/057. Guatemala, 1994. pp. 137 .
6. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Valor Nutritivo de los Alimentos de Centroamérica. Primera Selección. INCAP/OPS. Guatemala, 1996.
7. Mahan L. K y Escott Stump S. Nutrición y Dietoterapia de Krause. 9ª ed. McGrawHill Interamericana. México, 1996. pp. 63-143.
8. Mendoza Juan Zolá. Introducción a las Ciencias de la Salud. Editorial Trillas, México 1989. pp 33-76.
9. Ministerio de Salud Honduras/Asociación de Salineros del Sur/UNICEF. Desórdenes por deficiencia de yodo. Honduras, 1992. pp. 35.
10. Ministerio de Salud de Panamá, Normas para asistentes de Salud del Ministerio de Salud de Panamá; Adaptado de Wooley, Thinnes Mania. Am. Health, 1986; 10: 68-73
11. Molina Veronika, *et al*; Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Lineamientos Generales para la Elaboración de Guías Alimentarias. Una propuesta del INCAP. Guatemala, 1995. pp. 43.
12. Robinson C.H. Elementos de Nutrición Normal. 2ª edición en español. CECOSA, México, 1996. pp. 14-302.
13. Secretaría de Salud de Honduras/FIO/OMNI. Encuesta Nacional de Micronutrientes Honduras, 1996. pp. 50.

GLOSARIO

1. ABSORCIÓN

Proceso por el cual una sustancia pasa de un medio a otro. Facultad que tienen las membranas mucosas, la piel y otros órganos de tomar las sustancias que necesitan

2. ÁCIDO GRASO SATURADO

Cuando cada átomo de carbono lleva unidos dos átomos de hidrógeno (tres en el caso del átomo de carbono terminal)

3. ÁCIDO GRASO INSATURADO

Cuando algunos de los átomos de carbono sólo llevan unido un átomo de hidrógeno

4. ACROLEÍNA

Producto de descomposición de la glicerina (componente de las grasas) que se produce al sobrecalentar las grasas, es irritante y volátil

5. ALIMENTO

Vehículo de nutrientes. Material que provee a un organismo las sustancias para su mantenimiento, desarrollo, trabajo y restauración de tejidos corporales

6. ALIMENTACIÓN HUMANA

Acciones orientadas al abastecimiento, distribución, preparación y consumo de alimentos

7. AMINOACIDOS

Elemento constituyente de las proteínas. Algunos no los produce el organismo, por lo que la dieta los debe aportar

8. ANEMIA

Estado en que el número y volumen de glóbulos rojos y la cantidad de hemoglobina en sangre son inferiores a lo normal

9. ATEROSCLEROSIS

Endurecimiento de las arterias provocado por un engrosamiento de las paredes a causa del depósito de minerales y grasa, especialmente colesterol

10. BIODISPONIBILIDAD

Cuando los nutrientes se digieren, absorben, transportan y se metabolizan de una manera óptima

11. CARBOHIDRATOS

Componentes de los alimentos que proporcionan energía para el funcionamiento del organismo. Las principales fuentes: cereales, leguminosas, raíces, tubérculos, plátanos y azúcar

12. CÍTRICOS

Frutas ácidas o agrídulces, como el limón, la naranja y la piña

13. COLESTEROL

Esterol que se encuentra ampliamente distribuida en el cuerpo humano, forma parte de membranas, de las células del cerebro y los nervios. Se encuentra en alimentos de origen animal. Su exceso en la sangre se ha relacionado con la aparición de aterosclerosis

14. CONTAMINACIÓN

Acción de volver algo en dañino o inapropiado

15. CRÓNICAS

Se aplica a las enfermedades que duran mucho tiempo

16. DEFICIENCIA

Falta de algo, imperfección

17. DESNUTRICIÓN

Es la deficiencia de energía y de uno o más nutrientes, generalmente ocasionado por el consumo inadecuado de alimentos

18. DIABETES

Enfermedad de tipo metabólica que se manifiesta por aumento de azúcar en sangre, causada por falta de insulina(hormona que facilita el manejo del azúcar y es producida por el páncreas)

19. DIETA

Tipo y cantidad de alimentos que ingiere unindividuo o grupo de población en un periodo dado

20. DIGESTIVO

Sustancias que ayudan a la absorción de los alimentos en el estómago y el intestino

23. EXCESO

Significa más de lo habitual, recomendado o especificado

21. DIVERTÍCULO

Bolsa pequeña que se forma en la pared del tracto intestinal

22. ENERGÍA (En humanos)

Es el resultado de la degradación de los carbohidratos, las grasas y las proteínas

24. FIBRA

Componente de los vegetales que no puede ser digerida por el organismo humano. Es importante para el buen funcionamiento y la salud del aparato digestivo

25. FORTIFICACIÓN

Adición de uno o más nutrientes que no están presentes naturalmente en un alimento o en el agua y que se desea usar como vehículo de ese nutriente (s)

26. FUENTE DE NUTRIENTES

Alimentos que contienen los nutrientes que el organismo necesita

27. GASTRITIS

Inflamación aguda o crónica del estómago

28. GRASAS

Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan en la absorción de vitaminas y en formación de hormonas y membranas. Pueden ser de origen animal y vegetal

29. GUÍAS ALIMENTARIAS

Son indicaciones prácticas de cómo debe alimentarse una población, tomando en cuenta sus costumbres, alimentos disponibles, condiciones biológicas, económicas y sociales

30. HÁBITO

Práctica o costumbre establecida

31. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Modalidades de elección, preparación y consumo de alimentos, por una persona o grupo, como respuesta a influencias fisiológicas, culturales y sociales

32. HEMOGLOBINA

Materia que le da el color rojo a la sangre. Es una proteína

33. HEMORROIDES

Tumores vasculares o inflamaciones del extremo inferior del intestino, consisten en venas varicosas internas o externas

34. HIERRO ORGÁNICO (HEMÍNICO)

Tipo de hierro presente en los tejidos musculares y sangre de los animales

35. HIERRO INORGÁNICO (NO HEMÍNICO)

Tipo de hierro presente en los alimentos vegetales

36. HOJAS VERDES

Son las hojas comestibles de color verde oscuro, como las espinacas, hojas del rábano, de la remolacha, acelga y otras. Se recomiendan por ser fuentes de vitamina A

37. HORMONA

Sustancias producidas por un órgano y que tiene un efecto específico en otro órgano

38. INGESTA

Consumo, acción de ingerir o tragar

39. INMUNE

Resistencia a una enfermedad infecciosa. Libre de la posibilidad de adquirir una enfermedad infecciosa

40. INMUNIDAD

Estado o cualidad inmune

41. INSOLUBLE

Que no puede disolverse ni diluirse

42. LEGUMINOSAS

Son semillas comestibles contenidas en vainas, como los frijoles de todo tipo (rojos, negros, de soya), habas, arvejas secas, garbanzos y otros

43. MAGRO

Que carece o es bajo en grasa. Carnes magras, por ejemplo

44. MALNUTRICIÓN

Estado patológico resultado de una carencia o exceso de uno o más nutrientes

45. MINERALES

Sustancias químicas que el organismo necesita para muchos procesos esenciales de la vida, se necesitan en pequeñas cantidades y están presentes en alimentos vegetales y especialmente en los de origen animal

46. MICROBIOS

Organismos vegetales y animales, visible sólo a través del microscopio. Algunos son dañinos y producen las enfermedades infecciosas. Están en todas partes

47. NUTRIENTE

Sustancia química contenida en los alimentos y que sirve para la alimentación, por ejemplo, las proteínas, grasas, vitaminas, minerales y carbohidratos

48. NUTRIENTE BIODISPONIBLE

Nutriente que puede ser digerido, absorbido y utilizado por el organismo, después de ingerir los alimentos que lo contienen

49. NUTRITIVO

Capaz de nutrir. Que tiene nutrientes

50. OBESIDAD

Aumento excesivo de grasa (más de un 20% de su peso ideal)

51. OSTEOPOROSIS

Pérdida de hueso. El hueso se hace poroso y frágil

52. PATRONES ALIMENTARIOS

Marco de referencia del consumo de alimentos de un grupo de población, que refleja el tipo y cantidades de alimentos usualmente consumidos por la mayoría en un periodo determinado. Pueden ser modificados por circunstancias especiales (precios, escasez, publicidad y otras)

53. PRESIÓN ARTERIAL

Presión o fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias. El nivel máximo, se llama presión sistólica y el mínimo como presión diastólica

54. PROTEÍNAS

Son sustancia químicas compuestas por aminoácidos; su función principal es la formación de tejidos, desde el pelo, las uñas hasta los músculos. Son importantes para el crecimiento y pueden ser de origen animal y vegetal.

55. SEDENTARISMO

Se aplica al oficio o vida con poco movimiento

56. SOBREPESO

Peso por encima de lo que señalan las tablas como peso ideal, sin llegar a la obesidad. Se dice de toda persona que tiene de 10-20% sobre el peso ideal

57. SOLUBLE

Pasar al estado de solución un cuerpo, por medio de la acción de otro

58. SUSTANCIOSO

Que tiene las sustancias en abundancia

59. VEGETALES

Se denomina a los alimentos de origen vegetal ya sean verduras o frutas

60. VERDURAS

Se denomina a los alimentos de origen vegetal y que generalmente se cocinan antes de comerlos. Ejemplos: zanahoria, ayote, remolacha, coliflor, yuca, papas y otras

61. VITAMINAS

Son compuestos químicos complejos que intervienen en una gran variedad de procesos en el organismo y son vitales para la vida, de allí su nombre. Se necesitan en cantidades pequeñas, se encuentran en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, verduras y productos de origen animal



**SECRETARIA
DE SALUD**



OPS



INCAP



UPNFM

HONDURAS 1999

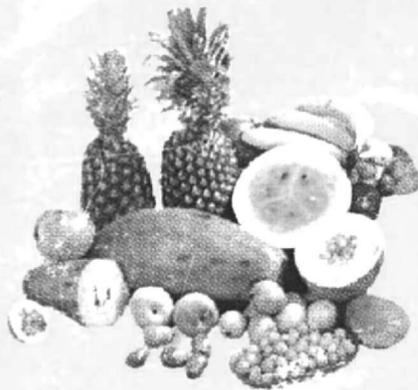
Guías Alimentarias para Honduras

Consejos para una Alimentación Sana

1 Es bueno comer en todas las comidas maíz, arroz, frijoles, plátanos y papas, porque alimentan y son sabrosos



2 Todos los días coma frutas de la temporada porque son saludables y les gusta a toda la familia



3 Coma todos los días vegetales o verduras de color verde oscuro y amarillo porque tienen vitaminas



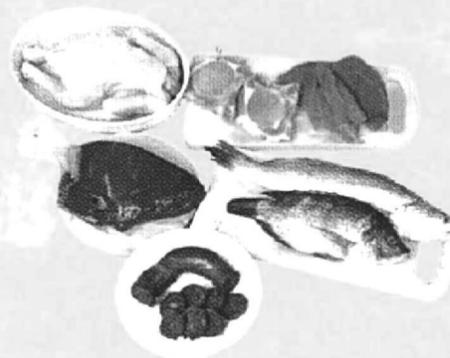
4 Por cada tortilla coma una cucharada sopera de frijoles porque sustenta y rinde más



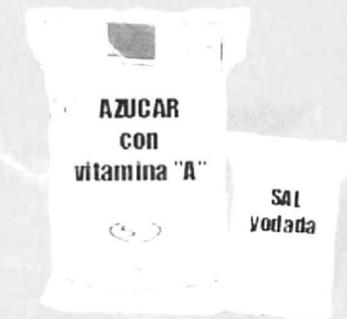
5 Coma por lo menos dos veces por semana un huevo o un pedazo de queso o un vaso de leche porque ayudan al crecimiento y evitan el desgaste del cuerpo



6 Al menos una vez por semana, coma un pedazo de hígado o de moronga o de carne para fortalecer la sangre



7 Asegúrese que la sal que compra esté yodada y el azúcar fortificada con vitamina A



8 Lávese las manos antes de comer, tape los alimentos y el agua de beber para evitar enfermedades



9 Para mantenerse sano coma variado como se indica en la olla familiar

