

Esp
INCAP
MDE
Q32
No. 11

BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION

SERIE DE 14 FOLLETOS



LA SELECCION DE ALIMENTOS PARA EL
CONSUMO FAMILIAR

BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION

SERIE DE 14 FOLLETOS



LA SELECCION DE ALIMENTOS PARA EL
CONSUMO FAMILIAR

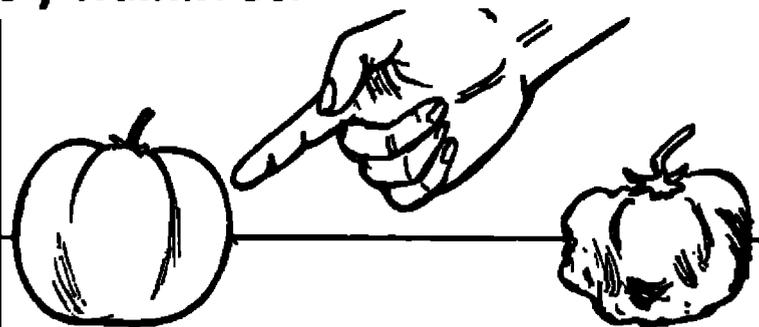
11

La mujer por lo general es quien prepara los alimentos en el hogar y ella tiene la responsabilidad de asegurar que sean saludables y nutritivos.

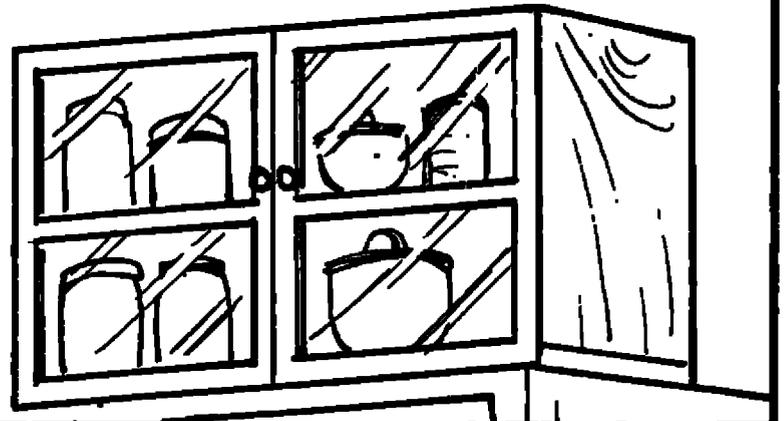


Hay tres aspectos que se deben tomar en cuenta para consumir alimentos saludables y nutritivos:

* *La selección adecuada*



* *La conservación y almacenamiento*



* *La higiene que debe ser:*

- *Del cuerpo.*
- *De los alimentos.*
- *De los platos y utensilios.*
- *Del lugar donde se preparan y sirven los alimentos.*

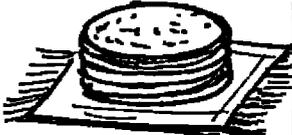
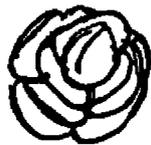
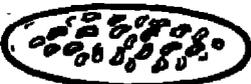
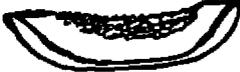


La selección de los alimentos debe considerar los siguientes aspectos:

- * Valor nutritivo
- * Costo
- * Apariencia

LA SELECCION DE ALIMENTOS POR SU VALOR NUTRITIVO

Para una buena selección es necesario tomar en cuenta las necesidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales que tiene el organismo, escogiendo aquellos alimentos que proporcionen mayor cantidad de sustancias nutritivas.

Alimentos ricos en proteínas	Alimentos ricos en energía	Alimentos ricos en vitaminas y minerales.
Huevos 	Tortillas 	Repollo 
Leche 	Arroz 	Zanahoria 
Pollo 	Papa 	Mostaza 
Carne 	Yuca 	Acelga 
Frijoles 	Azúcar 	Mango 
Soya 	Manteca 	Papaya 
		Naranja 

LA SELECCION DE ALIMENTOS POR SU COSTO

Se deben comprar los alimentos que están en cosecha, ya que en otra época son escasos y su precio aumenta.

Los alimentos que se dan en las comunidades son más económicos que los que vienen de afuera.

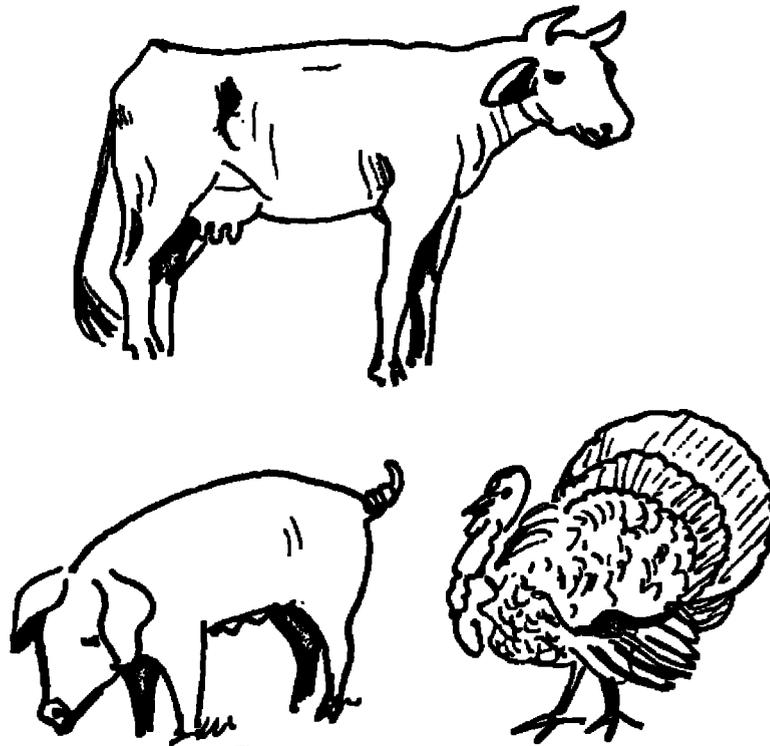
El precio de los alimentos naturales es más barato que los que se venden enlatados, en caja o en sobres sellados y a la vez son más frescos y nutritivos



Cuando se compran alimentos que vienen enlatados, en cajas, en botes o en sobres sellados, lo menos que se paga es por el alimento en sí, el costo mayor es del envase, el transporte y la publicidad.

Los jugos de frutas naturales y los alimentos para niños como los puré de frutas, cereales y carnes, son más nutritivos y baratos si se preparan en casa.

Carnes hay de diferentes precios dependiendo del animal que sea y de la parte que se compre, aunque su valor nutritivo es igual.



Las vísceras, como el hígado, los riñones y el corazón, son más baratas y tan nutritivas como la carne.



Hígado



Riñón



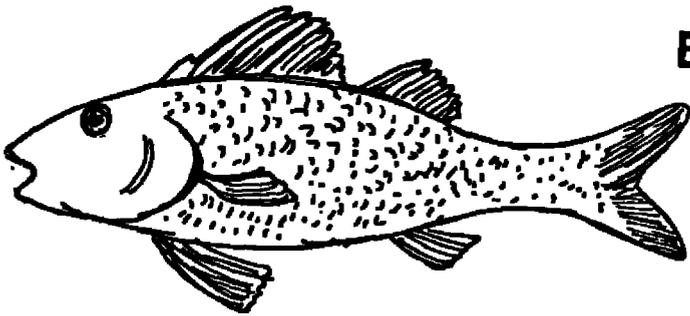
Corazón

Las vísceras son ricas en proteínas, vitaminas y minerales, el hígado por ejemplo tiene mucho hierro.

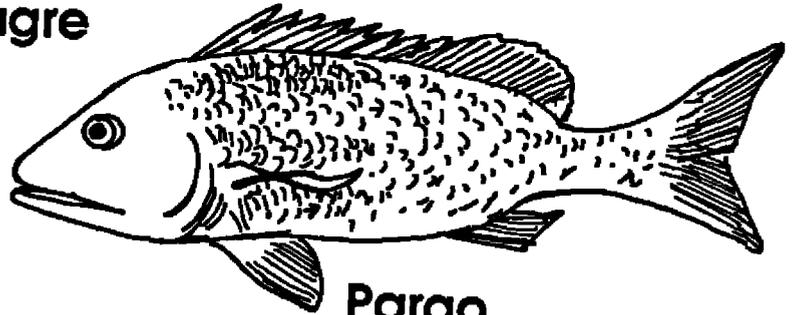
Igual que con las carnes sucede con otros alimentos, en que hay gente que prefiere los más caros como el róbalo y el pargo y no el bagre, la tilapia o el tiburón; sin embargo, todos tienen el mismo valor nutritivo.



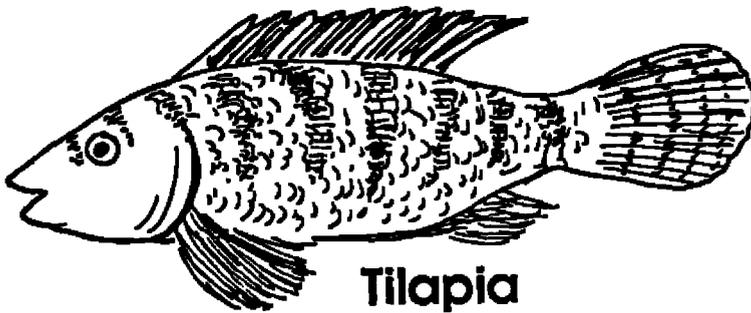
Bagre



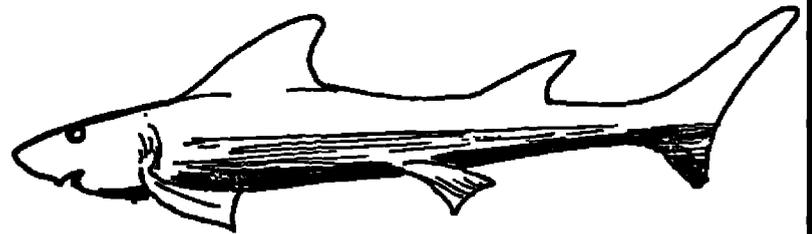
Róbalo



Pargo

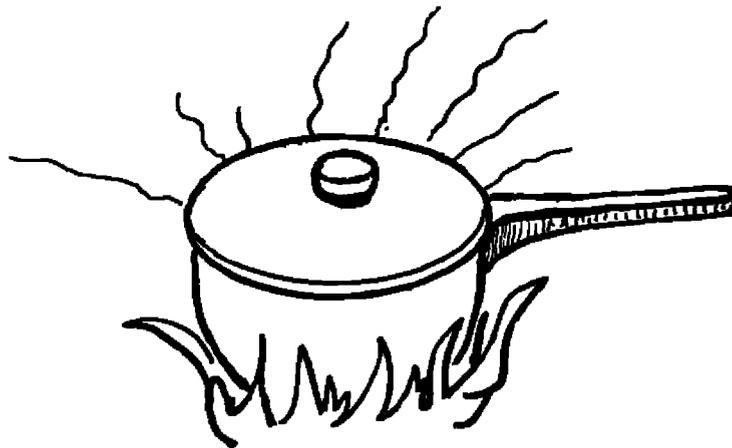


Tilapia



Tiburón

La leche es más barata cuando se compra cruda, pero debe tenerse la precaución de tomarla bien hervida.



Cuando la leche se compra envasada, se paga no sólo su contenido, sino también la caja o lata en la que se guarda.

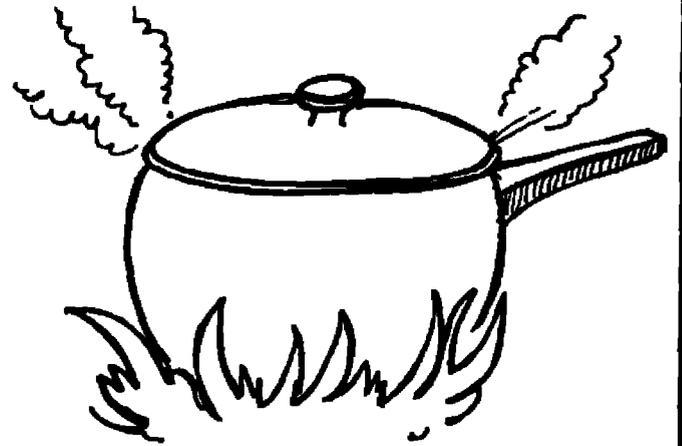
Al seleccionar los alimentos prefiera los frescos y naturales.

Las frutas deben consumirse en su forma natural ya que son más nutritivas.



Al cocer las verduras, muchas de sus vitaminas quedan en el agua y otras se pierden, por eso debe aprovecharse el agua sobrante en la preparación de sopas u otros alimentos.

Al cocer las verduras debe procurar utilizar poca agua.



Las carnes también pierden parte de sus sustancias nutritivas cuando se cuecen, aunque otras se disuelven en el agua que se cocinó, por esa razón conviene utilizar el caldo sobrante en la preparación de otros alimentos.

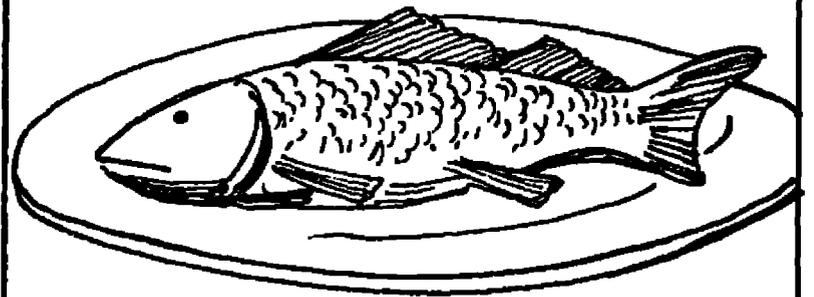
SELECCION DE LOS ALIMENTOS POR SU APARIENCIA

Un aspecto importante a considerar en la selección de los alimentos es su apariencia. A continuación se dan algunas recomendaciones útiles para seleccionar los alimentos.

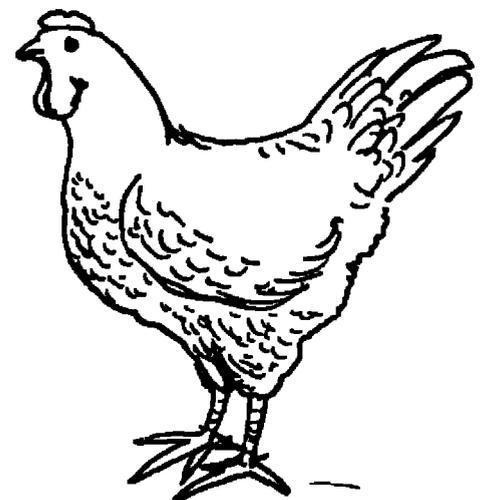
La carne debe oler a fresco y tener aspecto fresco; no debe tener color ni café ni verdoso, sino rojo o rosado; debe ser brillante y firme al tocarla.



El pescado debe tener ojos brillantes y saltones, consistentes al presionarlo, escamas bien fijadas o pegadas a la piel, brillantes y lustrosas, carne firme y elástica y con olor a pescado fresco.



Si se compran aves vivas, escoger las de buen aspecto y con cresta que tenga un color intenso.

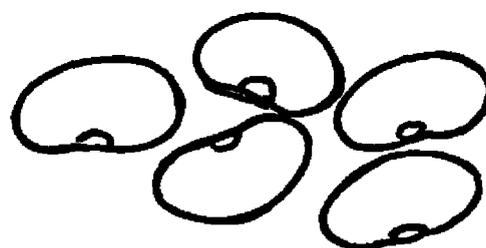


LOS CEREALES Y LEGUMINOSAS

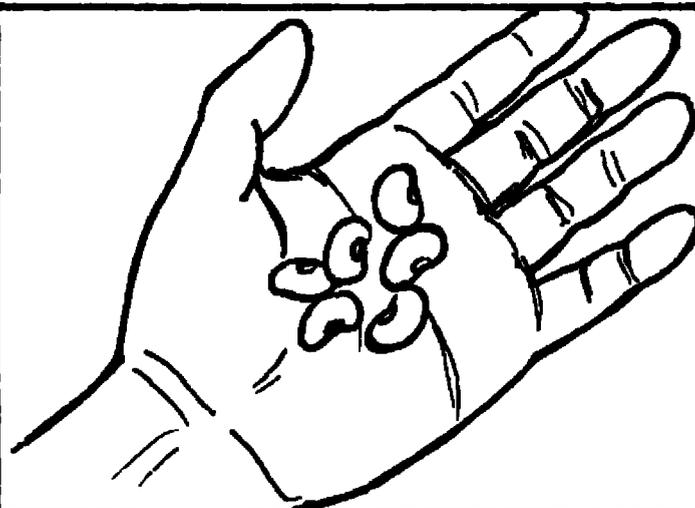
El maíz debe tener el corazón blanco, grano grande, pesado y limpio.



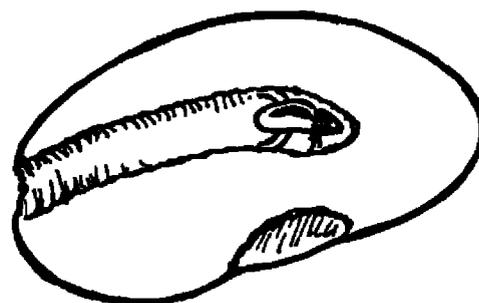
Seleccione cereales y leguminosas enteras; en el caso de los granos debe procurarse que no tengan gorgojos ni basuras.



Cuando tome el grano en las manos, se debe sentir pesado; si se siente liviano es que los insectos ya se han comido parte del grano.



Los insectos se comen la mejor parte del grano.



En el caso del arroz, se debe tomar en cuenta la forma, el tamaño y el aspecto general del grano; debe también estar limpio, sin, casulla, ni granos oscuros.

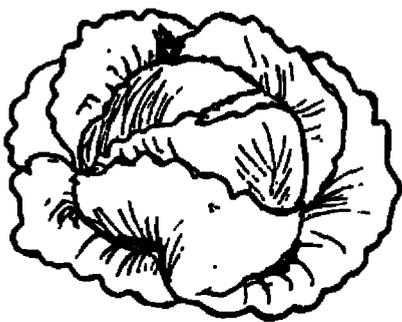


LAS FRUTAS Y VERDURAS

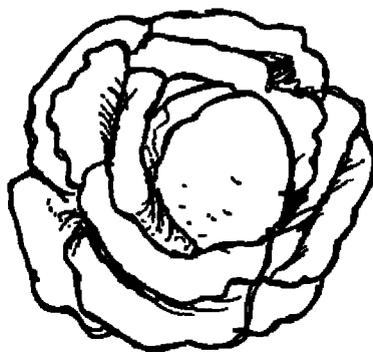
Al seleccionar las frutas y verduras se debe tener cuidado de no tomar las que estén marchitas, arrugadas, hinchadas o con magulladuras.



Las verduras con muchas hojas deben tener un color fresco y atractivo, sin rayas ni manchas amarillas, ni daños ocasionados por insectos o ratones.



Repollo



Lechuga



Acelga

RECUERDE QUE:

1. Hay tres aspectos que se deben tomar en cuenta para consumir alimentos saludables y nutritivos y ellos son:
 - La selección adecuada, la conservación, almacenamiento y la higiene.
2. La selección de alimentos debe considerar los siguientes aspectos:
 - Valor nutritivo
 - Costo
 - Apariencia
3. Para una buena selección es preciso tomar en cuenta las necesidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales que requiere el organismo, escogiendo aquellos que nos proporcionan mayor cantidad de sustancias nutritivas.
4. Se deben comprar los alimentos que están en cosecha, ya que en otra época son escasos y su precio aumenta.
5. El precio de los alimentos naturales es más barato que los que se venden enlatados, en caja o en sobres sellados y a la vez son más frescos y naturales.
6. Las vísceras como el hígado, los riñones y el corazón, son más baratas y tan nutritivas como el resto de la carne.
7. Para que las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos no se pierdan, se debe seleccionar adecuadamente el método de preparación a utilizar.

La Biblioteca Básica de Alimentación y Nutrición ha sido elaborada por un equipo de profesionales de las siguientes instituciones:

**Ministerio de Salud Pública
Instituto Nacional Agrario
Ministerio de Recursos Naturales
Instituto de Nutrición de Centro América y
Panamá (INCAP)**

Con el apoyo financiero de:

**OPS/INCAP, FAO (Proyecto GCP/HON/015/NET)
y gobiernos de los Países Bajos.**