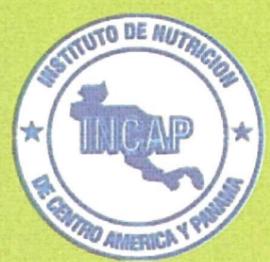
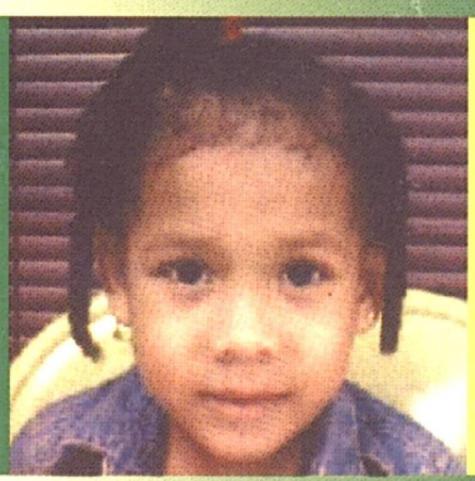
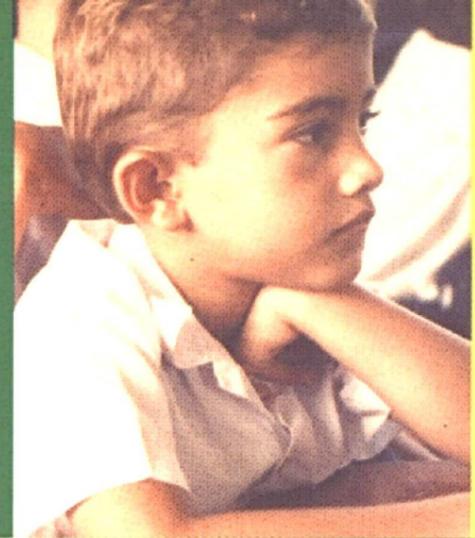
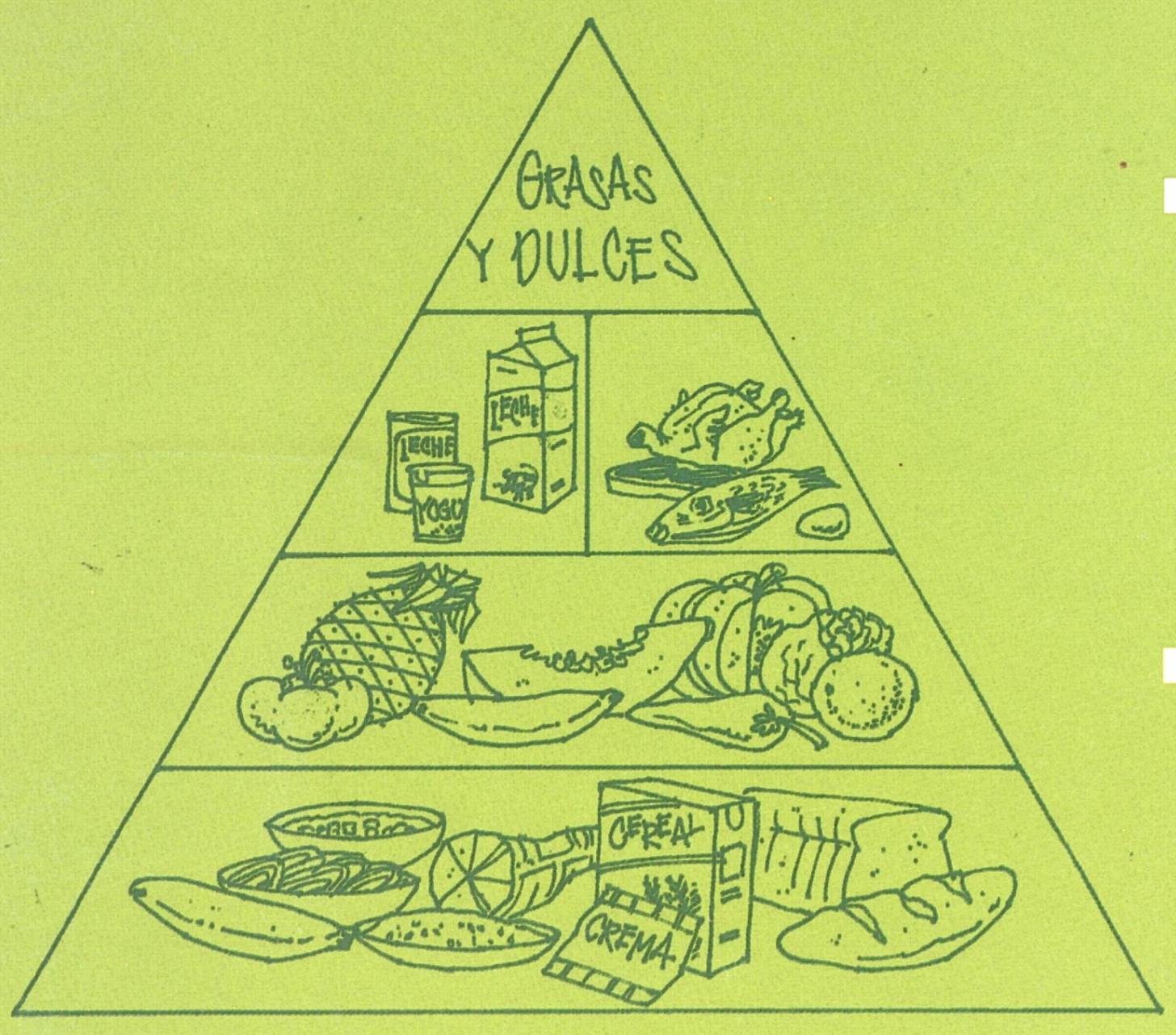


Esp
INCAP
MDE
128
MOD.2

Curso de Educación a Distancia Alimentación y Nutrición

Módulo No. 2

Guías Alimentarias



Curso de Educación a Distancia

Alimentación y Nutrición

Módulo 2

GUIAS ALIMENTARIAS

Panamá, República de Panamá

**Generadores responsables
De la unidad**

Autores

Lic. Yeny Anayansi Carrasco
Nutrición, Ministerio de Salud

Lic. Mabel B. de Mas
Nutrición, Ministerio de Salud

Lic. Victoria E. Valdés
INCAP/OPS

Revisión enfoque de género

Programa Mujer, Salud y Desarrollo

**Panamá, 2001
3ª. edición**

Ministerio de Salud de Panamá
Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá
(INCAP/OPS)

363.8

G94 Guías alimentarias: módulo No. 2.-

Panamá: Ministerio de Salud, Instituto de Nutrición de
Centroamérica y Panamá, 2001

50p.; 27 cm. - Serie Alimentación y nutrición.

ISBN 9962-621-01 (Obra completa)

ISBN 9962-621-03-8 (Vol. No. 2)

1. NUTRICIÓN 2. SITUACIÓN NUTRICIONAL DE
PANAMÁ 3. ALIMENTACIÓN I. Título

Impreso en los talleres de **Impresora Pacífico, S.A.**

Diseño de Portadas e interiores **Clave 2, S.A.**

Mayo 2001

TABLA DE CONTENIDO

I.	INTRODUCCION	1
II.	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	3
III.	LAS GUIAS ALIMENTARIAS	4
	A. Consuma variedad de Alimentos	4
	B. Consuma suficientes granos, raíces, vegetales y frutas	5
	C. Seleccione una dieta baja en grasas, grasas saturadas y colesterol	6
	D. Consuma Azúcar con moderación	10
	E. Consuma Sal y sodio con moderación	10
	F. Mantenga un peso saludable	11
IV.	PIRAMIDE DE LA ALIMENTACION	14
V.	GUIA DE LA ALIMENTACION DEL NIÑO EN EL PRIMER AÑO DE VIDA	16
VI.	ALIMENTACION PRE-ESCOLAR	19
VII.	ALIMENTACION DEL ESCOLAR	23
VIII.	ALIMENTACION DEL ADOLESCENTE	27
IX.	ALIMENTACION DEL ADULTO	30
	• Embarazada y Lactante	31
	• Adulto mayor	32
X.	BIBLIOGRAFIA	34
XI.	EJERCICIOS INTRATEXTO	39
XII.	AUTOEVALUACION	43

I. INTRODUCCION A LA UNIDAD

La presente unidad se inicia con la explicación de las 6 guías alimentarias para Panamá. Estas Guías se diseñaron tomando en cuenta los principales problemas nutricionales según edad y sexo, que inciden tanto en poblaciones urbanas como rurales.

Se presenta la Pirámide de la Alimentación como la representación gráfica de cuatro de las Guías Alimentarias y constituye a la vez una herramienta práctica para que la población seleccione una dieta adecuada.

Desde que el ser humano es concebido hasta que adquiere su madurez total la alimentación que recibe debe satisfacer sus necesidades nutricionales, permitiéndole vivir saludablemente, crecer y desarrollarse, así como mantenerse durante estados fisiológicos como el embarazo y la lactancia.

A medida que el niño crece y se convierte en adulto, atraviesa distintas etapas biológicas, las cuales determinan sus requerimientos nutricionales. Tales requerimientos se

incrementan durante los períodos de crecimiento acelerado, etapa prenatal, primer año de vida y pubertad, de ahí que el escaso aporte de nutrientes durante estos períodos, determine un retardo del crecimiento y en muchos casos, carencias específicas.

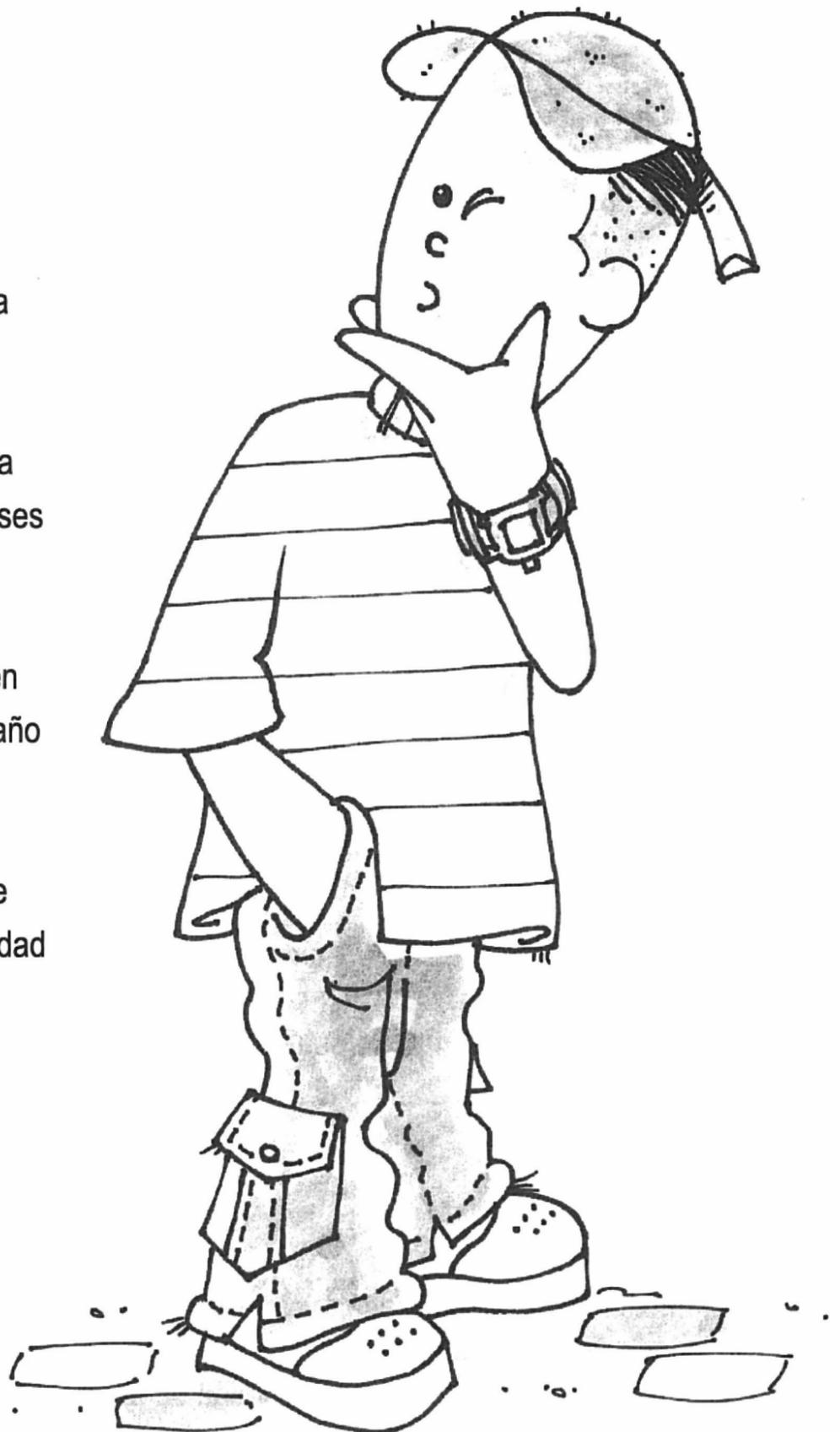
La denominación <<ciclo de vida>> hace especial énfasis en los procesos evolutivos que tienen lugar en el ser humano en el curso de su vida, desde la concepción hasta la madurez y la vejez. Se han establecido distintas clasificaciones de las etapas de la vida del ser humano, pero para los fines de adaptar la alimentación a los requerimientos del organismo, se considera conveniente tomar como base la siguiente secuencia:

- *etapa prenatal*
- *período de lactancia*
- *primer año de vida*
- *edad preescolar*
- *edad escolar*
- *adolescencia*
- *adulto/a*
- *adulto/a mayor.*

II. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Que al finalizar este módulo los/las participantes estén en capacidad de:

- A. Listar las 6 guías alimentarias para Panamá
- B. Explicar y sustentar la Pirámide de la Alimentación.
- C. Enumerar las ventajas de la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad.
- D. Identificar los alimentos que se deben dar al niño y niña del 6º mes al 1er. año de vida según disponibilidad.
- E. Describir la cantidad de alimento que necesitan los diferentes grupos de edad y sexo.



III. GUIAS ALIMENTARIAS

Debido a la necesidad de contar con una estrategia educativa dirigida a modificar algunos aspectos del Patrón de Alimentación de la población se consideró revisar el concepto y mensajes de los Grupos Básicos de la Alimentación y elaborar guías para promover la salud y bienestar de la población sana.

Las Guías están concebidas como mensajes educativos para mejorar los hábitos alimentarios de la población en general, promover la salud y prevenir las enfermedades de origen nutricional.

Las Guías de alimentación para Panamá están basadas en tres principios básicos: **variedad, moderación y proporcionalidad.**

- **Variedad** se define como consumir diferentes alimentos de todos los grupos y que ningún grupo es más o menos importante que otro.
- **Moderación** se define por el consumo restringido de alimentos con grasa, azúcar, sodio y de bebidas alcohólicas y
- **Proporcionalidad** se define como comer más alimentos de los grupos más grandes en la pirámide y menos de los más pequeños.

El objetivo de las guías alimentarias es brindar a la población panameña orientación para una selección de alimentos más racional y una alimentación adecuada que contribuyan a la salud y bienestar de toda la población. Dadas las características especiales de la alimentación del niño/a menor de un año se incorpora un capítulo en base a las normas establecidas por el Ministerio de Salud.

LAS GUIAS DE ALIMENTACION PARA PANAMA SON SEIS:

- **Consuma una variedad de Alimentos.**
- **Consuma suficientes granos, raíces, vegetales y frutas.**
- **Seleccione una alimentación baja en grasas saturadas, colesterol y preparaciones con aceite.**
- **Consuma azúcar y dulces con moderación.**
- **Consuma sal y sodio con moderación.**
- **Mantenga un peso saludable.**

A. CONSUMA VARIEDAD DE ALIMENTOS

Para mantener la salud es necesario consumir más de 40 nutrientes diferentes. Ellos son las vitaminas, los minerales, los aminoácidos, ciertos ácidos grasos, y las fuentes de energía (proteínas, carbohidratos y grasas). Estos nutrientes se deben obtener consumiendo una variedad de alimentos, no de suplementos como pastillas.

Los vegetales y las frutas son importantes porque contienen vitamina A y C, ácido fólico, minerales y fibra. El pan y los cereales proporcionan Vitaminas B, hierro y proteínas; el pan de trigo integral es también una buena fuente de fibra. La leche suministra proteínas, vitaminas B, vitaminas A y D, calcio y fósforo. Las carnes de res, aves y de pescado proporcionan proteínas, vitaminas del complejo B, hierro y Zinc.

Ningún alimento por si solo puede ofrecerte todos los nutrientes en las cantidades que necesita. Por ejemplo, la leche le proporciona calcio pero muy poco hierro; la carne contiene hierro pero muy poco calcio.

La manera de asegurar una variedad de alimentos y tener una dieta nutritiva y apetecible es elegir cada día alimentos de los cuatro grupos de la pirámide.

- Granos y raíces
- Vegetales y frutas
- Carnes, huevos y mariscos
- Productos lácteos.

Las personas poco activas o que traten de bajar de peso probablemente deban reducir su consumo de alimentos. Ellas deben tener especial cuidado en seleccionar alimentos de los cuatro grupos evitando aquellos con muchas calorías muy poco valor nutritivo, como los que contienen grasas, aceite o azúcar y las bebidas alcohólicas.

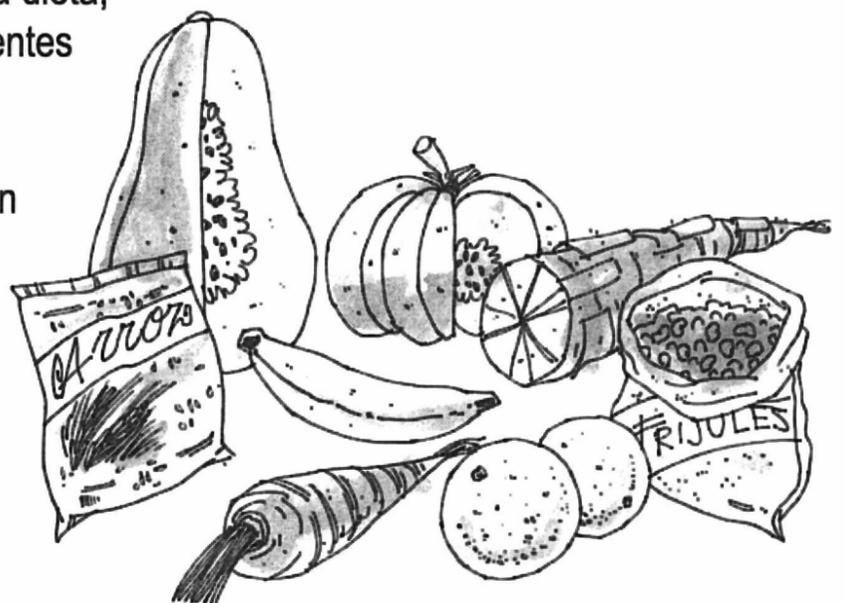
La alimentación de algunas personas es deficiente en ciertos nutrientes. Muchas mujeres adultas y adolescentes deben comer alimentos ricos en calcio, tales como la leche y productos lácteos, para mantener un buen sistema óseo durante toda la vida. Los niños, las adolescentes y las mujeres en edad de concebir deben comer una cantidad suficiente de alimentos ricos en hierro tales como carnes magras, frijoles o menestras, y vegetales verdes, acompañados con frutas cítricas que favorecen la absorción del hierro.

B. CONSUMA SUFICIENTES GRANOS RAÍCES, VEGETALES Y FRUTAS.

Los granos, raíces, vegetales y frutas son parte importante de la dieta, por su contenido de carbohidratos complejos, fibra y otros nutrientes vinculados a una buena salud.

Se recomienda que más del 50% de las calorías totales provengan de carbohidratos complejos, que se encuentran en las pastas, arroz, maíz o menestras y raíces como yuca, ñame u otoi. Se recomienda consumir de 4 a 9 porciones de estos alimentos por día, tratando de utilizar preparaciones sin grasa o con muy poca grasa.

Es importante comer alimentos ricos en fibra ya que estimulan la digestión y reducen el estreñimiento crónico, la diverticulitis y las hemorroides. Las poblaciones con una alimentación deficiente en fibra, carbohidratos complejos y ricos en grasas, especialmente grasas saturadas, están predispuestas a padecer más enfermedades del corazón, obesidad y algunos tipos de cáncer.



Algunos de los beneficios de una dieta rica en fibra provienen de los alimentos que la contienen y no de la fibra solamente, por lo que es preferible obtener la fibra de los alimentos y no de un suplemento. Además, el uso excesivo de suplementos de fibra está vinculado al aumento en las enfermedades intestinales y a la baja absorción de ciertos minerales, como hierro y Zinc.

Si desea una dieta rica en vegetales, frutas y granos, coma diariamente los siguientes alimentos:

De una a tres porciones de vegetales variados (Una porción equivale a ½ taza de vegetales)

- Consuma diariamente vegetales frescos
- Consuma a menudo leguminosas o menestras (una porción equivale a 2/3 taza de frijoles cocidos) Una o más porciones de frutas variadas (Una porción equivale a 1 mango pequeño, 1 naranja, 1 guineo pequeño, ½ taza de frutas o ½ taza de jugo.
- Consuma regularmente frutas y jugos cítricos.
- Como postre, elija frutas frescas de la estación y como bebidas, jugos de frutas naturales.

Cuatro o más porciones de productos de granos (pan, cereales, pasta y arroz) (Una porción equivale a 2 rebanadas de pan, ó una michita, 1 onza de cereales secos; 1/2 taza de arroz o de pasta). Prefiera panes y cereales integrales.

Por lo general, los vegetales, las frutas y los granos tienen pocas calorías si se preparan o consumen sin azúcar o grasa.

C. SELECCIONE UNA DIETA BAJA EN GRASAS, GRASAS SATURADAS Y COLESTEROL

Una alimentación con poca grasa le permite consumir mayor variedad de alimentos para obtener nutrientes sin aumentar las calorías más de lo necesario, ya que la grasa contiene más del doble de las calorías de una cantidad igual de carbohidratos o proteínas.

Una alimentación baja en grasas saturadas y colesterol ayuda a mantener un nivel adecuado de colesterol en la sangre. La forma en que la dieta afecta el nivel de colesterol en la sangre varía de una persona a otra, pero en general, el colesterol en la sangre suele aumentar cuando la alimentación tiene un elevado contenido de grasas saturadas y colesterol y es baja en fibra dietética.

En aquellos grupos de población, en que el sobrepeso y la obesidad se presentan con mayor frecuencia, el consumo de grasa tiende a ser elevado. El alto porcentaje de grasas saturadas y colesterol en nuestra dieta está vinculado al aumento del riesgo de contraer enfermedades del corazón y otras enfermedades asociadas al exceso de peso. En las mujeres el riesgo de tener niveles de colesterol elevado se incrementa durante y después de la menopausia por los cambios hormonales.

Las recomendaciones en relación a las grasas son las siguientes:

Total de Grasas:

Se recomienda que las grasas aporten un máximo de 30 por ciento de las calorías totales de la alimentación diaria. Por ejemplo, en una alimentación de 2,000 calorías diarias el 30% son 600 calorías. Ello equivale a 67 gramos de grasas (600 dividido por 9, la cantidad de calorías que proporciona cada gramo de grasas), incluyendo el aceite para cocinar y la grasa contenida en los alimentos, particularmente los productos animales.

Los envases de algunos alimentos indican la cantidad de gramos de grasas que contienen pero las frituras, tan comunes en nuestro país constituyen una de las mayores fuentes de grasas y de calorías en la dieta, por lo que su consumo debe ser limitado.

Grasas Saturadas:

Se recomienda consumir una cantidad de grasas saturadas que proporcionen menos del 10 por ciento de las calorías (menos de 22 gramos de las 2,000 calorías diarias). En la mayoría de las dietas la principal fuente de grasas saturadas proviene de los alimentos de origen animal y, en menor cantidad, de los aceites de coco y palma.

Colesterol:

Todo el colesterol de la alimentación es de origen animal y si se come una cantidad menor de productos animales, se ayuda a disminuir el nivel de colesterol así como el total de grasas y grasas saturadas.

Recomendaciones para evitar el exceso de grasas en la alimentación:

Grasas y aceites:

- Al cocinar utilice poco aceite o grasa y evite las frituras.
- Reduzca la cantidad de grasa en salsas, aderezos en las ensaladas, pastas y carnes.
- Prefiera los aceites vegetales por su bajo contenido de grasas saturadas, pero utilícelos con moderación.
- Examine las etiquetas de los alimentos para saber cuál es el contenido de grasas saturadas en una porción.

Carne, Aves, pescado y huevos

- Consuma un total de 3 a 4 onzas por día, preparadas con poca grasa.
- Quite la grasa de la carne y la piel del pollo. Las carnes pueden ser sustituidas por frijoles o menestras, que en combinación con el arroz constituyen una buena fuente de proteínas en nuestra alimentación.
- El huevo puede consumirlo de 2 a 3 veces por semana, idealmente preparado con poca grasa.

Leche y productos lácteos

- Consuma una o dos porciones diarias (una porción equivale a 1 taza de leche o yogur, 2 rebanadas de queso o media taza de leche evaporada).
- Prefiera la leche, el yogur y los quesos descremados o semidescremados, que tienen poca grasa. Una taza de leche semidescremada (2%) tienen cinco gramos de grasa y 1 taza de leche entera tiene 8 gramos de grasas.

GRASAS ESCONDIDAS

Si no tiene cuidado, podría estar consumiendo más grasa de lo que piensa. Sabe cuánta grasa escondida hay en estos alimentos?.

Un gancho simboliza 5 gramos de grasa que proporcionan 45 calorías.

2 rebanadas de boloña de 1½ oz.	✓	✓	✓		
1 salchicha pequeña	✓	✓			
1 Croissant mediano	✓	✓			
5 galletas de sal			✓		
3 galletas de chocolate chip	✓	✓			
1 oz. De hojuelas de papas fritas	✓	✓			
1 dona	✓	✓			
1 tortilla de maíz frita	✓	✓	✓	✓	
½ plátano en patacón			✓	✓	
1 empanada de harina frita	✓	✓	✓		
1 hojaldre			✓		
1 huevo frito	✓	✓	✓	✓	
1 huevo sancochado (hervido)				✓	
1 chuleta de puerco	✓	✓	✓	✓	

D. CONSUMA AZÚCAR CON MODERACIÓN

El azúcar proporciona energía y a muchos les agrada su sabor. En las guías alimentarias se recomienda cierta prudencia en el consumo de grandes cantidades de azúcar y de pasteles o dulces. El azúcar y muchos alimentos que contienen azúcar en grandes cantidades proporcionan calorías pero son limitados en nutrientes por lo que se dice que aportan << calorías vacías >> y pueden ser causa de caries dentales. Mientras más tiempo permanezcan en la boca antes de cepillarse los dientes, mayor es el peligro de caries dental.

No se ha comprobado que las dietas ricas en azúcar causen diabetes pero en el/la paciente diabética si debe evitarla. La diabetes se da con mayor frecuencia en los adultos/as, usualmente después de los 40 años y dos de los principales factores de riesgo para desarrollar diabetes son: La herencia y la obesidad. Si una persona tiene parientes cercanos con diabetes debe controlar su peso y limitar el consumo de azúcar ayuda a evitar la obesidad que es uno de los factores de riesgo para la diabetes.

E. CONSUMA SAL Y SODIO CON MODERACIÓN

La sal de mesa contiene sodio, elemento esencial en el buen funcionamiento de nuestro organismo, pero muchas personas consumen más sal y sodio de lo necesario. Los alimentos a los que se le ha agregado sodio durante su elaboración y fabricación como los productos enlatados o embutidos proporcionan gran parte del sodio en nuestra alimentación.

La alta presión de la sangre es menos común en las poblaciones cuya dieta contiene poca sal. Otros factores que afectan la presión arterial son la herencia, la obesidad y el exceso de bebidas alcohólicas.

Algunas personas que no tienen la presión alta estarán menos propensas a que les aumente si mantienen una dieta baja en sal y sodio.

Para moderar el consumo de sal y sodio:

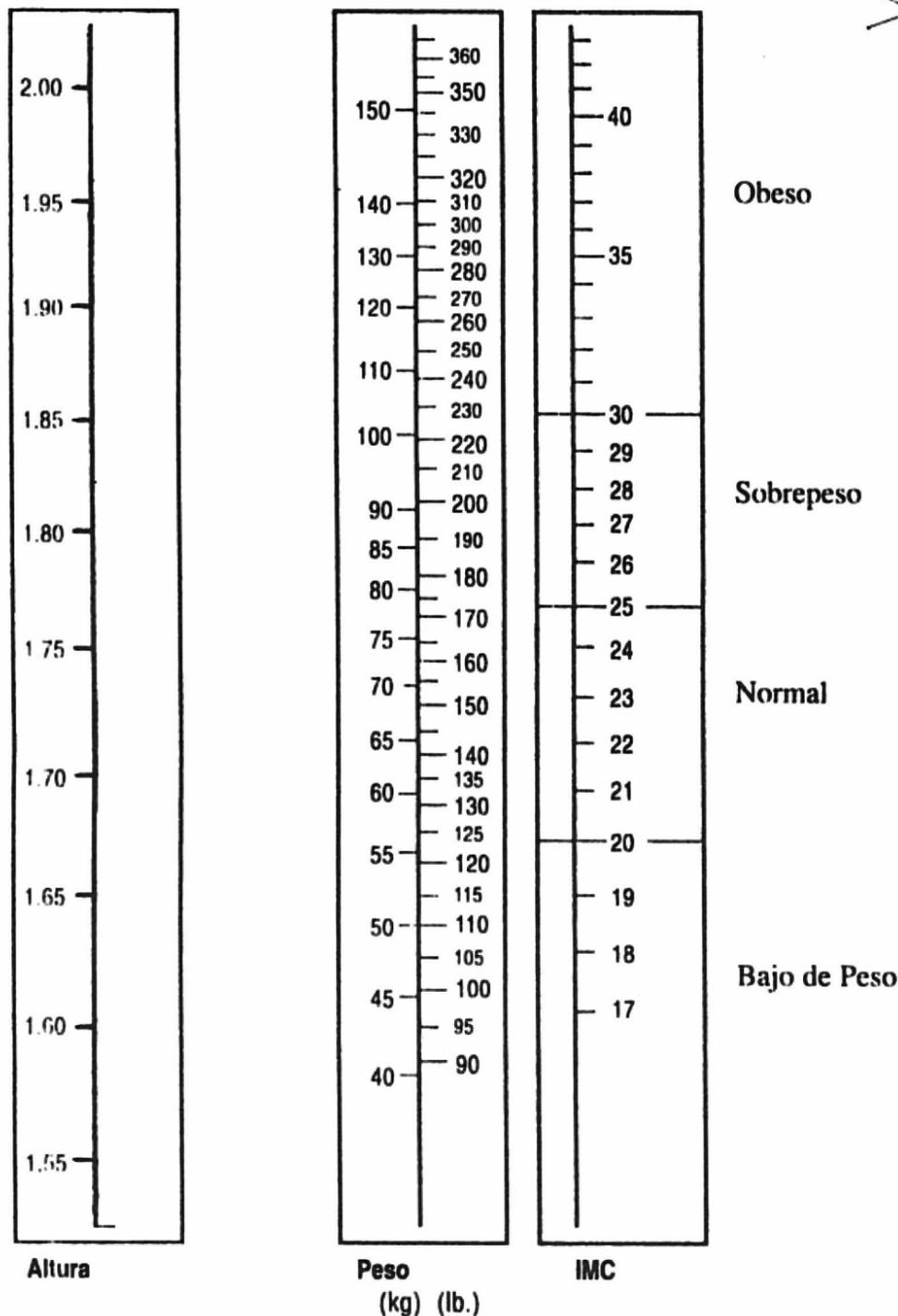
- Cocine con poca sal y evite el salero en la mesa
- Al planear las comidas tenga en cuenta que :
 - Los vegetales frescos preparados sin sal tienen menos sodio que los enlatados;
 - La leche y el yogur contienen menos sodio que la mayoría de los quesos;
 - La carne, las aves y el pescado frescos contienen menos sodio que la mayoría de los que vienen enlatados o preparados (embutidos)
 - La mayor parte de las comidas preparadas congeladas, las mezclas empaquetadas, las salsas y aderezos para ensaladas contienen una cantidad considerable de sodio. De la misma manera, las aceitunas, salsa de tomate(catsup), y la mostaza.
 - Consuma pocos bocadillos salados tales como papitas fritas, galletas, y picaritas y maní.
 - Lea las etiquetas de los alimentos para comprobar la cantidad de sodio que contienen y prefiera aquellos que tengan poca cantidad.

F. MANTENGA UN PESO SALUDABLE

El peso <<saludable>> depende de la cantidad de grasa en el cuerpo y donde está localizada. Los investigadores tratan de elaborar medios más precisos para determinar cuál debe ser el peso saludable y se utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC) que se calcula dividiendo el peso por la talla al cuadrado. correlaciona el Peso y la talla. A continuación se presenta un nomograma para obtener el IMC a partir de la talla en cms. y el peso en Kgs. Cada kilogramo tiene 2.2 libras por lo que para convertir libras a kilogramos solo debe dividir el peso en libras entre 2.2.



NOMOGRAMA PARA OBTENER EL IMC



Instrucciones:

1. Localice la talla de la persona en la columna de la izquierda.
2. Localice el peso de la persona en la columna de la derecha.
3. Coloque una regla de tal modo que toque esos dos puntos, la talla y el peso.
4. Observe donde la regla cruza la línea oblicua entre esas dos columnas. Este es el valor del IMC.

CLASIFICACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO SEGÚN EL IMC.

IMC	Clasificación	Recomendaciones
Menor que 20	Bajo Peso	Su peso es bajo. Solicite evaluación por un profesional.
De 20 a 24.9	Normal	¡Felicidades! Su peso para la talla es adecuado, continúe consumiendo una alimentación saludable.
De 25 a 29.9	Sobre Peso	¡Alerta! Su sobrepeso le trae riesgos a su salud. Reduzca de peso. Evite las comidas con exceso de grasa, azúcares, postres y dulces. Consuma vegetales, frutas y agua. Practique más ejercicio físico.
De 30 a 40	Obesidad	¡Cuidado! Busque la ayuda del Nutricionista. Su obesidad le puede afectar la presión, el corazón, la circulación sanguínea, las articulaciones y además propicia el desarrollo de la diabetes.

Algunas personas con la misma estatura pueden tener una cantidad igual de grasa pero se diferencian en cuanto a la musculatura y el sistema óseo. Teniendo una misma talla un/a deportista puede pesar igual que un obeso pero el aparente exceso de peso del/la deportista se debe a su masa muscular mientras que en el/la obeso/a es por tejido adiposo o grasa acumulada. Es fácil saber a simple vista si una persona es musculosa u obesa.

Los investigadores recomiendan que los adultos presten atención tanto al peso como a la forma de la figura. El exceso de grasa cuando se localiza en el abdomen representa un mayor riesgo para la salud que cuando se concentra en las caderas y los muslos.

Hay diferentes maneras de examinar la figura, en algunos casos se requiere un examen médico; en otros casos lo puede hacer la persona interesada. Una mirada al perfil de cuerpo entero en el espejo puede ser suficiente para comprobar si tiene demasiada gordura en el abdomen.

También puede hacer lo siguiente:

- Medir la cintura a la altura del ombligo cuando está de pie y con el cuerpo relajado, sin meter el estómago.
- Medir las caderas, encima de las nalgas o glúteos en el punto donde son más amplias.
- Dividir la medida obtenida de la cintura entre la de las caderas para tener la proporción de cintura y cadera.
- Las investigaciones realizadas con personas adultas indican que una proporción igual o mayor que uno o sea que la medida de cintura sea igual o mayor a la de cadera, está vinculada a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Los factores hereditarios influyen en el peso y la figura, así como el ejercicio y lo que se come. Algunos pueden comer más que otros y seguir teniendo la figura y el peso adecuados y no todos pueden perder peso con la misma dieta. Además a medida que aumenta la edad las necesidades de calorías del organismo disminuyen y hay una tendencia a ser más sedentarios. Es por eso que en muchos casos después de los 30 años de edad comienza un aumento progresivo del peso y para controlarlo se debe disminuir las calorías de la dieta y/o aumentar la actividad física o ejercicio.

Fisiológicamente, la composición corporal del hombre y la mujer se diferencia a partir de la adolescencia y la mujer tiende a tener mas grasa y menos masa muscular que el hombre. Según estudios realizados, la prevalencia de sobrepeso y obesidad es más alta en las mujeres, tanto en los/las adolescente como en la edad adulta.

SI NECESITA REDUCIR DE PESO:

No se debe tratar de bajar de peso rápidamente, es preferible bajar de una a dos libras por semana hasta alcanzar el peso deseado y hacer ajustes permanentes en su alimentación y nivel de actividad física para evitar subir nuevamente de peso. Es necesario formar nuevos y mejores hábitos en cuanto al ejercicio y la alimentación, como parte de un estilo de vida saludable.



Los niños y niñas necesitan calorías para crecer y desarrollarse normalmente, por lo tanto, no es recomendable que sigan una dieta para bajar de peso. Los niños/as obesos pueden necesitar ayuda especial en la selección de actividades físicas que les agraden y de una alimentación nutritiva que contenga una cantidad adecuada pero no excesiva de calorías.

Consuma una variedad de alimentos bajos en calorías pero muy nutritivos:

- Consuma menos grasa y evite las frituras.
- Coma más frutas y vegetales.
- Consuma menos azúcares, refrescos y dulces.
- Consuma pocas bebidas alcohólicas o absténgase por completo.
- Coma porciones pequeñas de alimentos y no repita.

SI NECESITA AUMENTAR DE PESO:

Si su peso está por debajo de lo recomendado, es importante conocer las causas, revisando el patrón de alimentación y descartar la presencia de alguna enfermedad consultando a su médico. En muchos sectores de nuestro país es frecuente encontrar problemas de desnutrición que en el caso de los niños y niñas se reflejan en déficit de peso para la talla o en un retraso en el crecimiento y en los adultos en un bajo peso para su talla.

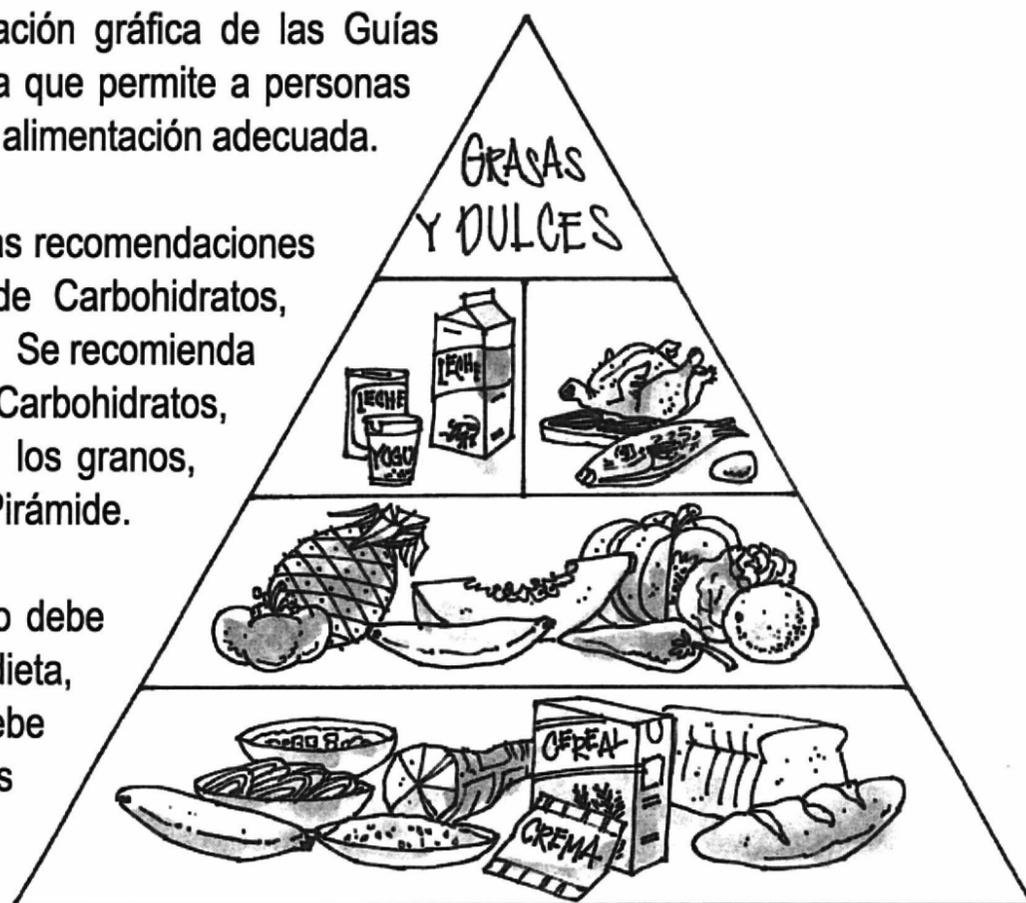
IV. PIRAMIDE DE LA ALIMENTACION

La Pirámide de la Alimentación es la representación gráfica de las Guías Alimentarias y constituye una herramienta práctica que permite a personas sin conocimientos de nutrición, la selección de una alimentación adecuada.

La Pirámide representa la dieta total, en base a las recomendaciones nutricionales diarias y considerando el aporte de Carbohidratos, proteínas y grasas a las calorías totales de la dieta. Se recomienda que un 60% de las calorías deben provenir de Carbohidratos, preferiblemente complejos, que se encuentran en los granos, raíces y cereales, representados en la base de la Pirámide.

Por otro lado, el consumo de grasas saturadas no debe exceder el 10% de las calorías totales de la dieta, por lo que la ingesta de productos animales debe limitarse a la cantidad necesaria para llenar las necesidades de proteína y calcio, tratando siempre de seleccionar aquellos productos más bajos en grasa. Los aceites vegetales, aunque no

contienen colesterol, constituyen una fuente importante de calorías, al igual que los azúcares y dulces. Estos productos no aportan otros nutrientes a la alimentación y contribuyen significativamente al aumento de peso y obesidad.



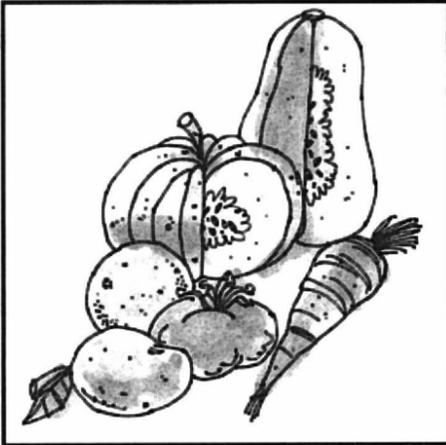
Es importante hacer notar que la Pirámide sólo ilustra cuatro de las Guías de la Alimentación: <<Consuma una variedad de alimentos>>, <<Seleccione una alimentación baja en grasas>>, <<Consuma suficientes granos, raíces, vegetales y frutas>> y <<Consuma azúcar y dulces con moderación>>. La Pirámide no ilustra las Guías de mantener un peso saludable y consumir sal y sodio con moderación, que también son importantes y deben ser incluidos en las actividades educativas.

Los principales cambios en la Pirámide al compararla con los tres Grupos Básicos de la alimentación utilizados anteriormente son los siguientes:

- El número de grupos cambia de tres a cuatro y ninguno es más importante que otro. Las grasas y azúcares, en la punta de la Pirámide no se consideran como un grupo de alimentos y se recomienda moderación en su consumo.
- En la Pirámide, los productos lácteos están separados de las carnes para enfatizar la necesidad del consumo diario de los lácteos que además de contener proteínas, constituyen la única fuente de Calcio en la dieta del panameño/a.
- En los tres grupos básicos, el mensaje era <<Consumir un alimento de cada grupo en cada una de las comidas>> mientras que en la Pirámide se establecen tamaños de porciones y número de las mismas por grupo de alimentos, con una mayor proporción de alimentos de la base considerando las recomendaciones nutricionales por sexo y la edad.

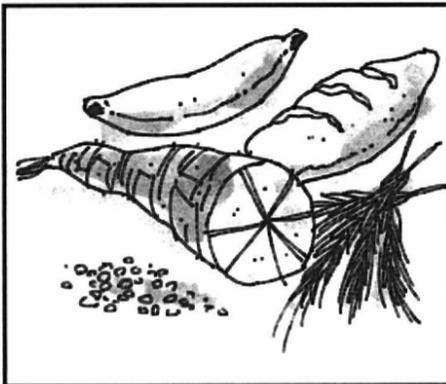
GRUPOS DE ALIMENTOS DE LA PIRAMIDE

Granos y Raíces:



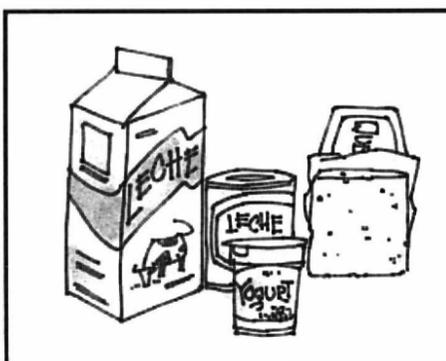
Este grupo se encuentra en la base de la Pirámide e incluye alimentos que deben ser la base de la alimentación como: arroz, verduras (yuca, ñame, otoo), pan, pastas, plátano, cremas y cereales y menestras.

Vegetales y Frutas:



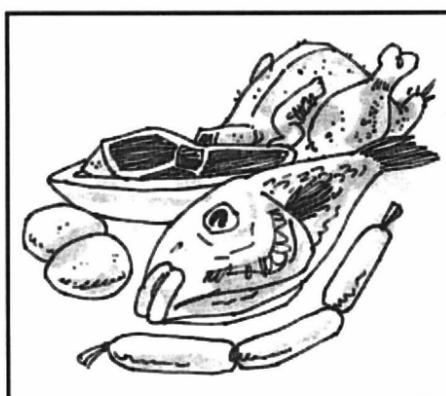
Como fuentes de Vitaminas, Minerales y Fibras los alimentos de este grupo deben ser consumidos diariamente, seleccionándolo según su disponibilidad, precio y valor nutricional. Entre los vegetales y frutas de mayor valor nutricional tenemos: zapallo, zanahoria, mango, marañón, guineo, piña, tomate, pimentón, naranja y papaya.

Lácteos:



Este grupo está formado por la leche que puede ser entera, semidescremada o descremada según su contenido en grasa. También pertenece a este grupo, el yogur y el queso. Un adulto debe consumir 2 porciones diarias.

Carnes, Huevos y Mariscos:



Pertenecen a este grupo todo los tipos de carnes: aves, pescado, res, cerdo, embutidos (salchichas, jamón, mortadela, bologña), tuna, huevos, mariscos (camarón, almejas, conchas, calamares, langostas, etc.). Con el consumo de 3 a 4 onzas diarias de alimentos de este grupo se cubren los requerimientos diarios de proteínas. Es preferible seleccionar las carnes y cortes más bajos en grasa en preparaciones con poco aceite y con condimentos naturales.

V. GUIA DE LA ALIMENTACION EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

LACTANCIA MATERNA

El primer año de vida es el período de más rápido crecimiento en el ser humano y por lo tanto, las necesidades nutricionales son elevadas. El estado nutricional durante esta etapa influye directamente en el crecimiento saludable de todos los órganos del cuerpo, incluyendo el corazón y el cerebro.

Durante los primeros seis meses de vida, la leche materna contiene todo lo que el niño necesita para satisfacer sus necesidades, tanto de sustancias nutritivas, como de líquidos. La leche materna es un alimento completo, con vitaminas, minerales y proteínas en cantidades suficientes para el crecimiento saludable del niño hasta esta edad.

Amamante al niño o niña cada vez que el o ella lo desee, de día y de noche, eso será al menos 8 veces en 24 horas.

Principales beneficios del amamantamiento

- Mientras son exclusivamente amamantados los bebés se enferman menos
- Tienen menor número de episodios de diarrea y cuando la padecen, ésta es más leve y la recuperación es más rápida.
- Las infecciones respiratorias son más leves
- El crecimiento del niño exclusivamente amamantado hasta los 4-6 meses es normal
- La leche materna proporciona toda el agua que necesita el lactante, aún en un clima cálido y seco.
- Amamantar es más económico y práctico
- Amamantar favorece la formación del vínculo afectivo que permite al niño desarrollar una personalidad segura e independiente
- El amamantamiento ayuda a espaciar a los hijos
- Después del nacimiento, el amamantamiento ayuda al útero a volver a su tamaño normal y disminuye el riesgo de cáncer ovárico y mamario de la madre.



Peligros del Biberón o mamadera

El uso de biberones para dar leche u otros líquidos acarrea varios riesgos importantes para el (la) niño (a):

- Mayor frecuencia de diarrea, deshidratación, desnutrición y muerte
- Mayor frecuencia de hemorragia gastrointestinal oculta y anemia, así como de alergia, cuando se suministra leche de vaca
- Rechazo del pecho, por la diferente forma de succión del biberón

La introducción de alimentos distintos a la leche materna en forma temprana puede ocasionar:

- Sobrecarga los riñones
- Predispone al sobre peso y obesidad
- Infecciones y diarrea si no se manejan higiénicamente los alimentos
- Rompimiento temprano de la relación madre/hijo



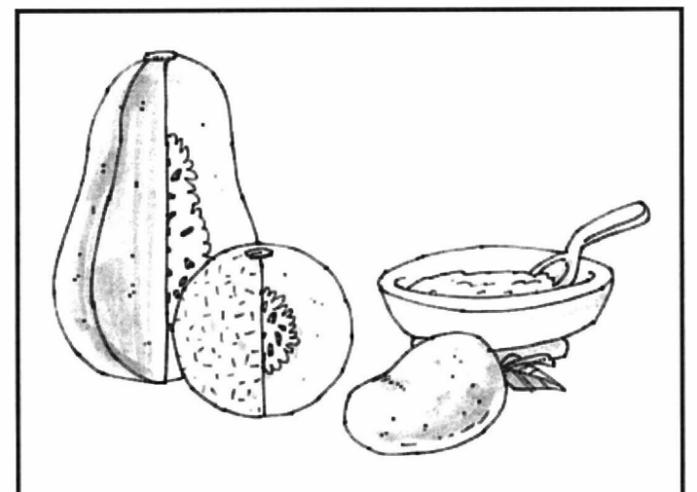
En Panamá, la mayoría de las madres inician la lactancia al nacer sus bebés pero en muchos casos además del pecho dan agua, té y leche en mamadera dando como razones principales que no tienen suficiente leche y el niño se queda con hambre, además de que para las madres que trabajan se les dificulta dar lactancia exclusiva. La lactancia materna es más común y prolongada en las áreas rurales que en las urbanas.

La cantidad de leche que produce una madre está regulada por la succión del niño por lo que para aumentar la producción de leche se debe poner el niño/a al pecho con mayor frecuencia e ingerir suficientes líquidos. **Si introducimos leche u otros líquidos en mamadera, el niño/a succionará menos y se disminuirá paulatinamente la producción de leche de la madre.**

En muchos casos, por desconocimiento e imitación, los padres y madres piensan que la leche de fórmula es superior a la leche materna pues es utilizada por las familias con mayores recursos económicos. Es común, aun en las áreas rurales oír el comentario de un padre que dice que el tiene suficiente dinero para que su hijo/a pueda tomar fórmula. Este concepto errado podría llegar a afectar la salud y situación nutricional de estos niños/as al introducir un riesgo mayor de diarreas o el uso de leches muy diluidas. El apoyo del padre durante el periodo de lactancia es muy importante para la mujer que da pecho.

ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

A PARTIR DE LOS 6 MESES, además de la leche materna, se inicia la alimentación complementaria ya que las necesidades nutricionales del niño/a aumentan y no pueden ser satisfechas con la lactancia exclusiva. Se comienza ofreciéndole al niño/a jugos de frutas (papaya, mango, melón), que al inicio debe mezclarse con agua hervida y al cabo de 5 días se da en forma pura. Además se introducen preparaciones semi-sólidas como el puré de frutas, papillas de cereales (crema de arroz, avena, cebada, maíz). Para preparar la papilla de cereales se debe utilizar leche materna preferiblemente. **Estas preparaciones se darán por cucharaditas evitando el uso de biberón.**



El puré de verduras (papas, ñame, otoi) debe darse en pequeñas cantidades aumentándose cada día hasta que el niño coma media taza. Para que no resulte muy seco, se puede mezclar con caldo, leche materna, aceite, margarina o mantequilla.

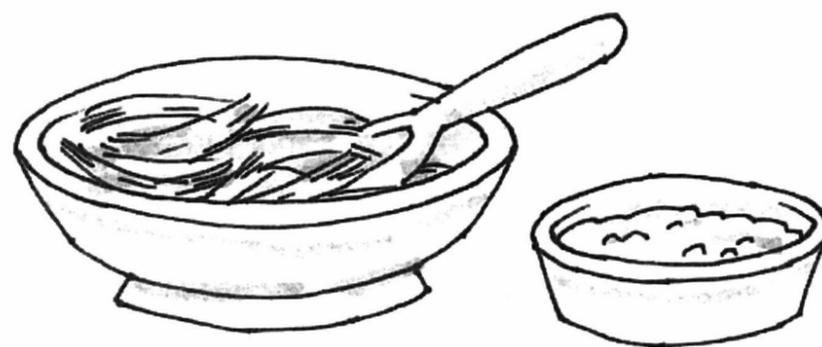


AL 7º MES

Se añade puré de vegetales y estos deben ser cocidos; y escogerse los de color verde o amarillo intenso como el zapallo y zanahoria, porque contienen más vitamina A.

AL 8º MES

A esta edad se agrega, a la alimentación del (la) niño (a) carne o pollo y puré de frijoles o porotos colados. Las carnes deben ser molidas, deshilachadas o raspadas para que el (la) niño (a) pueda tragarlas, con esto se evita que las chupe y las bote.



AL 9º MES

Se incorpora arroz cocido, macarrones, tortilla, pan en pedacitos, yema y clara de huevo. Si el niño o niña tiene antecedentes de alergia, el huevo así como los cítricos deben dársele hasta el año de edad.

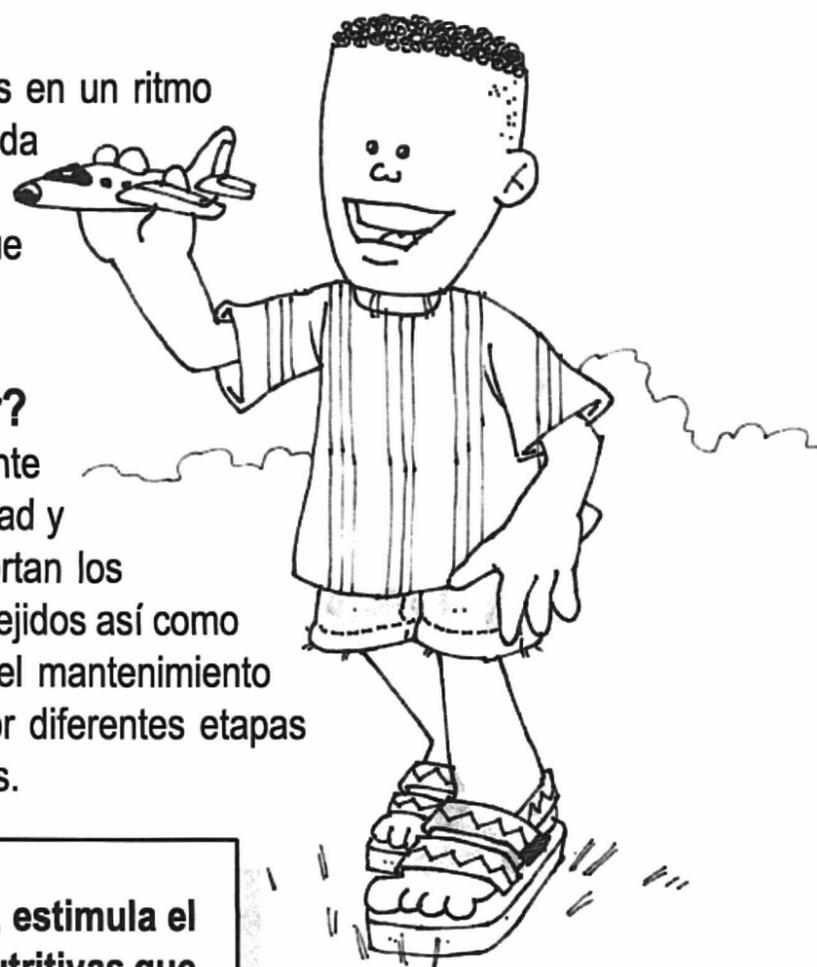
Al llegar a esta edad el (la) niño (a) ya conoce todas las consistencias (líquidos, semi-sólidos y sólidos), sabores (dulce, ácido), temperatura, olores y colores. Está ya preparado para incorporarse a la dieta familiar.

VI. ALIMENTACION DEL PRE-ESCOLAR

El preescolar es el niño que comprende la edad de 1 a 5 años en un ritmo de crecimiento más lento que en el primer año de edad de vida pero con mayor actividad física por lo cual los requerimientos de nutrientes están determinados mayormente por la energía que requiere dicha actividad.

¿Cómo se da el Crecimiento Normal del preescolar?

Para que el crecimiento del niño o niña se realice normalmente es indispensable una alimentación adecuada, en calidad, cantidad y proporción armónica de sus componentes. Los alimentos aportan los nutrientes que intervienen en la formación y restauración de los tejidos así como la energía requerida para el funcionamiento de los órganos y el mantenimiento de la vida. A medida que el niño o niña crece va pasando por diferentes etapas biológicas, las cuales tienen necesidades nutricionales diferentes.



La variedad de alimentos hace agradable la alimentación, estimula el apetito y garantiza el consumo adecuado de sustancias nutritivas que favorecen el crecimiento y desarrollo del niño.

Es importante destacar que esta edad es básica para el establecimiento de buenos hábitos alimentarios, los cuales dependerán fundamentalmente de la actitud y de los conocimientos que tenga la madre o persona que permanezca más tiempo con el niño. Esta persona debe saber elegir alimentos de alto valor nutritivo y de bajo costo así como conocer la mejor manera de prepararlos para el buen desarrollo físico y mental del niño.

El crecimiento físico es un indicador indirecto del estado nutricional del niño o niña pues depende fundamentalmente de la cantidad de energía y nutrientes disponibles a partir de los alimentos. Tomando en consideración que no existe evidencia de diferencias étnicas marcadas en el potencial del crecimiento durante los primeros cinco años de vida, el retardo en el crecimiento físico en diferentes poblaciones puede atribuirse, fundamentalmente, a condiciones del ambiente, tales como la disponibilidad de alimentos y las enfermedades infecciosas.

El peso y la talla son las medidas del crecimiento físico o medidas antropométricas que se utilizan para evaluar el crecimiento físico de un niño o niña. El peso es una medida que combina información nutricional presente y pasada, por lo que se le identifica como un indicador del estado nutricional global y se expresa en relación a la edad o a la talla.

Para poder detectar el problema de desnutrición con tiempo es importante pesar al niño o niña periódicamente, por los menos cada dos meses para poder observar su velocidad de crecimiento pues un niño o niña que no aumente su peso en dos meses debe ser atendido y orientar a los padres sobre su alimentación.

En el anexo N° 4 se presenta la curva de peso para edad que se utiliza como norma en el sistema de Salud. Cada vez que se pesa al niño, se coloca un punto en la intersección entre la edad en meses y el peso en kilogramos. Según el canal en que cae el punto se clasificarían de la siguiente manera:

- A. Obeso
- B. Sobrepeso
- C. Normal
- D. Desnutrición leve o bajo peso
- E. Desnutrición moderada
- F. Desnutrición severa.

Si se tienen varias medidas del niño o niña, se debe observar la tendencia pues si el niño esta siempre aumentando su peso aunque este en el canal D, no habría razón para preocuparnos.

La Familia y los hábitos de alimentación del Preescolar

Los hábitos y patrones alimentarios de la familia se reflejan en los niños que “no comen” ciertos alimentos porque algún integrante de la familia, especialmente el padre o la madre no los comen, y por consiguiente no se preparan en el hogar. No es conveniente privar a toda la familia de un alimento nutritivo, solo porque no le gusta a uno de los miembros de la familia.

Ya que a esta edad el niño o niña empieza a identificarse con el papel de los adultos, el ejemplo que brinden los demás miembros de la familia tendrá un mayor impacto en la formación de buenos hábitos.

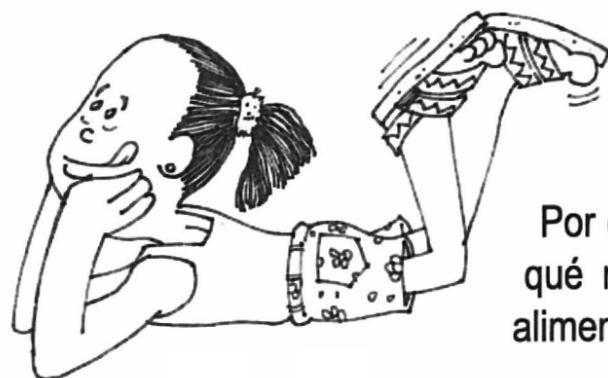
Si el preescolar pasa gran parte del tiempo en una guardería, esta debe promover la formación de hábitos alimentarios saludables, de manera que se refuercen los buenos comportamientos que se le están enseñando al niño en el hogar. Lavarse las manos antes y después de comer, y el lavado de los dientes después de cada comida, son prácticas que deben enfatizarse diariamente, hasta que en el niño se forme estos hábitos.

La comida en familia constituye una magnífica oportunidad para reforzar buenos hábitos de alimentación e higiene en el niño, para esto los padres deben tener conocimientos básicos sobre alimentación y nutrición.

Cómo influyen los medios de Comunicación en los hábitos alimentarios del preescolar?



Cabe mencionar la influencia de la televisión en las preferencias alimentarias del (la) niño(a) a partir de la edad preescolar. Los comerciales o propagandas que promueven la compra de golosinas, sodas, bebidas y otros alimentos de bajo valor nutritivo son muy comunes durante los programas para niños(as). Muchas veces en los comerciales se da a entender que estos productos son nutritivos además de deliciosos, lo cual generalmente no es cierto, atentando así contra el mejor aprovechamiento del dinero asignado a la alimentación familiar.



Por esto es importante explicarle al niño o niña por qué no se debe (ni se puede) comprar todos los alimentos que se anuncian por la televisión. El padre

y la madre también deben mantenerse firmes y no dejarse persuadir por los niños ni por los comerciales. Como ya se ha dicho, ocasionalmente se le puede brindar este tipo de alimentos al niño, y en pequeñas cantidades pero nunca en lugar de los alimentos que verdaderamente son necesarios para la buena salud, ya que podemos desperdiciar calorías y espacio satisfaciendo el apetito del niño con comidas de bajo valor nutritivo.

Cómo Alimentar al preescolar?

Los platos ofrecidos al niño o niña deben ser presentados de manera sencilla, agradable a la vista y en pocas cantidades y darle la oportunidad de repetir si después quieren más. El servirle demasiada comida, especialmente si tienen poco apetito, solo logrará frustrar tanto al niño (a) como a la madre y resultará en un desperdicio de alimentos. Recordar que el preescolar come despacio, se le debe permitir suficiente tiempo para comer sin tener que apurarse y evitar regañar al niño (a) innecesariamente.

Cuando el niño o niña dice que no le gusta algún alimento, debe preguntarse qué es lo que no le gusta. Puede ser que la carne esté demasiado dura, o esté en pedazos demasiado grandes, y por eso le esté causando dificultad al niño(a). Tal vez se esté usando un condimento demasiado fuerte. A veces con solo hacer modificaciones sencillas, éste aceptará bien el alimento.

Al niño pequeño se le debe permitir el uso de las manos, que deben estar limpias, para tomar los alimentos de esta manera puede identificar la textura de los mismos, y evitar el rechazo de los alimentos cuando se les dificulta tomarlo con los cubiertos.

Cuántas veces al día debe comer un preescolar?

Hay que hacer un esfuerzo por establecer en el hogar un horario adecuado para cada tiempo de comida (Desayuno, Almuerzo y Cena), a fin de habituar al niño(a) a comer a horas fijas. Sin embargo, los niños y niñas a estas edades, necesitan comer algo entre comidas porque al tener el estómago pequeño deben **comer 5 veces** al día para llenar sus necesidades nutricionales. Para esto debemos ofrecerles meriendas nutritivas y de fácil digestión.

Si se quiere brindar algún postre, se debe preferir alimentos ricos en proteínas, vitaminas o minerales, tales como los flanes, duros de leche agria, ensaladas de frutas y refrescos con frutas y leche.

En el caso del niño o niña inapetente se debe ser flexible y tolerante con relación al horario de alimentación y cuando rechaza un alimento ofrecerle un sustituto de igual valor nutritivo. Generalmente el rechazo a un alimento es temporal, este le será ofrecido nuevamente después de cierto tiempo en diferentes preparaciones hasta que el niño (a) lo acepte. Nunca se debe obligar o agredir a un niño (a) para que coma así como tampoco utilizar los alimentos como premios o castigos.

Recordar que por las necesidades del niño (a) en su etapa de crecimiento y desarrollo debe comer 5 veces al día alimentos variados.

Cuánto debe comer el preescolar?

Las necesidades calóricas del preescolar es tan elevada por su crecimiento y desarrollo, en relación a la capacidad del estómago. Por eso una alimentación variada en cantidad y calidad ofrecerá los nutrientes necesarios.

Para esto los padres y personas responsables por la alimentación del niño deben guiarse utilizando los diferentes grupos de la Pirámide de la Alimentación, como se presenta en el anexo N° 2.

La mejor manera de saber si el (la) niño (a) está comiendo la cantidad de energía que necesita es su peso que debe ser adecuado para su edad y talla.

Qué debe comer el preescolar y Por qué?

- En el niño (a) preescolar conviene que se estimule el consumo de leche rica en Calcio para el crecimiento de huesos, la formación y mantenimiento de tejidos.
- Carnes, huevo y frijoles por sus proteínas y hierro, necesarios para la formación y mantenimiento de todos los tejidos del cuerpo y evitar las anemias.
- Frutas y vegetales, por sus vitaminas y minerales que mantienen la piel, la vista, encías y para resistir infecciones.
- Granos, raíces, cereales, que proporcionan la energía, necesaria para crecer, pensar y realizar actividades de la vida diaria.



La Pirámide de Alimentación es la Guía para obtener los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo normal del niño.

VII. ALIMENTACION DEL ESCOLAR

La etapa del escolar va de los 6 a 12 años, lo que implica incluir niños y niñas en períodos de crecimiento latente o sea de crecimiento y cambios corporales lentos y niños y niñas en pubertad y adolescencia que sufren cambios corporales y crecimiento acelerado. En general en este período los niños y niñas queman muchas calorías por sus actividades deportivas.

Qué factores influyen en la alimentación del Escolar?

La etapa escolar tiene particular importancia en el establecimiento de hábitos alimentarios y de higiene por ser años de aprendizaje y formación. Las costumbres adquiridas durante este lapso repercutirán a lo largo de toda la vida de la persona. De ahí la importancia de que los padres y madres, educadores/as ofrezcan una orientación adecuada sobre los hábitos alimentarios que estos niños y niñas puedan practicar para contribuir al gozo de una vida saludable.



Se ha encontrado que para lograr una relación alimentaria positiva se requiere de una división de responsabilidades:

- La familia, los maestros/as son responsables de los alimentos que ofrecen a los niños y niñas.
- Los niños y niñas son responsables de cuánto comen, y de comer o no hacerlo.

A la edad escolar, el objetivo básico es lograr una mayor participación del niño o niña en su alimentación. Su mundo se amplía y las oportunidades de comer fuera del ambiente familiar se multiplican (escuela, amigos, calle). Se expone a diferentes alimentos y diversas formas de preparación, con distintos horarios y lugares.

Una buena alimentación depende de una variedad de alimentos en calidad y cantidad suficiente.

Qué factores influyen en los malos hábitos de alimentación del Escolar?

Durante los primeros años de vida, casi toda la formación alimentaria se da en el hogar. Desde que comienza a asistir a la escuela, otras personas empiezan a influenciar las ideas que el niño o niña tiene sobre los alimentos: maestros/as, compañeros/as de clases, y la televisión son los principales. Se le debe enseñar a analizar lo que ve y oye. En casa se le debe explicar por qué no se compran ciertos alimentos que tal vez sus amiguitos/as consumen diariamente. Hay que enseñarle al niño o niña la importancia de una buena alimentación en el hogar, y no depender sólo de lo que aprenda en la escuela. (Para esto, los padres, madres y maestros/as también necesita tener conocimientos básicos sobre alimentación y nutrición).

¿Qué problemas causa los malos hábitos alimentarios en el Escolar?

Muchos de los problemas alimentarios prevenibles tienen su origen en etapas tempranas de la vida, y por lo general, se deben a una relación deficiente entre el niño o niña y las personas que toman decisiones y determinan su alimentación.

Los malos hábitos alimentarios en los/las escolares pueden producir problemas nutricionales en el momento actual y además influir en el estado nutricional de su vida adulta.

Dentro de los problemas más comunes para la edad escolar se encuentran:

- Por deficiencia: anemia, retardo del crecimiento y enfermedades por deficiencia de vitaminas como la vitamina A y de minerales como el yodo y hierro.
- Por exceso: obesidad y caries dental

Las enfermedades crónicas de la vida adulta como diabetes, hipertensión y obesidad, se pueden originar en la edad escolar cuando se tienen hábitos alimentarios que incluyen el alto consumo de sal, grasa y azúcares, y el bajo consumo de frutas y vegetales.

Un peso saludable desde la etapa de escolar evitará enfermedades crónicas en la vida adulta

La importancia de una alimentación adecuada durante la edad Escolar

Una nutrición inadecuada puede ser un factor que cause serias consecuencias en el desenvolvimiento del niño o niña en la escuela. Un niño o niña mal nutrido se cansa fácilmente, tanto en las actividades físicas como mentales. Pierde la concentración más pronto, y por lo tanto no aprende como es debido. Además, un niño o niña en estas condiciones está más propenso a infecciones, lo cual puede resultar en enfermedades, y por ende, en ausencia más frecuentes y bajo rendimiento escolar.

Se le debe brindar al Escolar una variedad de alimentos utilizando la Pirámide de la Alimentación.

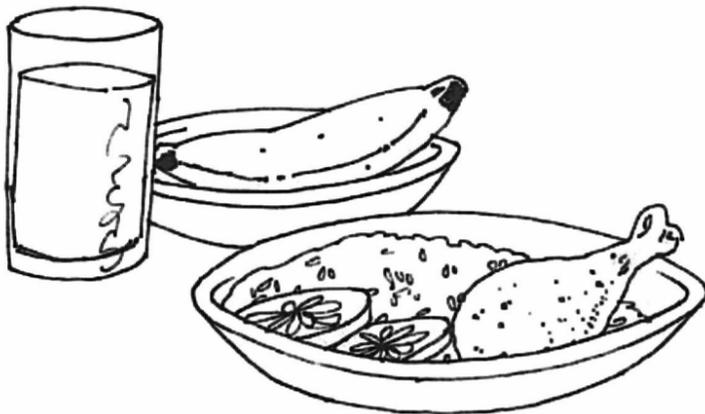
¿Cómo debe ser la alimentación del (la) niño (a) en edad Escolar ?

En la edad escolar el niño o niña se torna independiente en sus hábitos alimentarios. Su actividad física aumenta de manera considerable y comienza la preparación para una etapa de crecimiento rápido por lo cual requiere una alimentación variada en cantidad suficiente y moderación en algunos alimentos como: grasas, azúcares y sodio, para atender las necesidades de crecimiento, desarrollo y actividad física. La guía general de lo que debe comer un escolar se presenta en el anexo N° 2.

Si se toma en cuenta las sugerencias, gustos e inquietudes del escolar en la preparación de las comidas, éste mostrará una actitud más favorable hacia los buenos hábitos de alimentación e higiene. El saber que se le toma en cuenta puede contribuir a que practique comportamientos saludables tanto dentro como fuera del hogar.

Los comportamientos (cognoscitivos, afectivos y psicomotores) de alimentación e higiene adquiridos durante los primeros años de vida, constituyen la base para los años en que la selección de los alimentos que consuma dependa enteramente de él o ella.

Horario de Alimentación del Escolar



Los escolares, los padres, madres y los maestros/as deben tener claro que hay un horario de comidas que se ajusta a las actividades escolares y familiares. El niño o niña debe comer a horas fijas, **como mínimo tres veces al día** (desayuno, almuerzo y cena).

Las meriendas nutritivas que son una porción de alimentos más pequeñas que las comidas mayores desempeñan una función importante en la alimentación de los escolares, y deben ser ofrecida entre las comidas. La tienda escolar debe ofrecer una variedad de alimentos de alto valor nutritivo, higiénico a bajo costo para atender sus necesidades.

Aunque al final de la etapa escolar el niño o niña pierde interés por las comidas en familia y prefiere tomar los alimentos en compañía de sus amigos o amigas, éstas son aún muy importantes, pues además de proporcionarles seguridad, aumentan las probabilidades de que consuma una alimentación saludable, que aprenda a comportarse de acuerdo a lo socialmente aceptado y que asimile los hábitos y costumbres de la familia y el grupo social al que pertenece.

Las horas de comida son el mejor momento para reforzar en el niño o niña actitudes y hábitos de alimentación adecuados

La importancia del Desayuno en el Escolar

En las escuelas es común observar que los niños o niñas que asisten a clases, sin haber desayunado tienden a comportarse apáticos y manifiestan dificultades para mantener la atención, lo que provoca un pobre desempeño escolar.

En algunas pruebas de resolución de problemas que se han aplicado a niños y niñas bien alimentados, sin desayuno y con desayuno se observó que los que estaban en ayunas tenían un desempeño pobre, en cambio después de desayunar mostraron mejoría significativa en sus respuestas. Ello indica que el desempeño escolar sufre un deterioro en los niños o niñas que no desayunan, aún cuando estén bien alimentados.



En la actualidad pocas familias conceden importancia a esta primera comida del día. Entre las razones para omitirlas están la falta de apetito, la escasez de alimentos y el poco tiempo para preparar y consumir los alimentos y la preferencia de los niños por dormir en lugar de comer. De ser necesario, el niño o niña debe levantarse un poco más temprano, de manera que tenga tiempo para el desayuno.

El Desayuno del Escolar es vital para un buen aprendizaje.

¿Qué cuidados debemos tener con las golosinas ?

Las golosinas son comestibles con precios desproporcionados con respecto a su valor nutritivo, además contienen altas cantidades de azúcar, sal, grasa y sustancias químicas que ayudan a preservarlos y a darles color y sabor. Por lo tanto su uso frecuente puede afectar la salud en general, causar daño en los dientes y encías, desplazar la ingestión de otros nutrientes como el hierro y deteriorar el presupuesto familiar.

Sin embargo, no es conveniente prohibir el consumo de las golosinas, porque si se priva al niño de lo que comen sus compañeros, esos alimentos se volverán muy importantes para él y los deseará aún más. Lo mejor es incluirlos en su dieta de manera ocasional y no darles demasiada importancia.

VIII. ALIMENTACION DEL Y LA ADOLESCENTE

Después del primer año de vida, el período de adolescencia, que va de los 12 a los 18 años, es el de más rápido crecimiento y cambios veloces, que requiere un aumento de energía. Durante este período ocurren cambios tanto biológicos, psicológicos y sociales, que van transformando al niño y niña en adulto/a; estos nuevos cambios pueden tener repercusiones a largo plazo en los hábitos de alimentación.



¿Por qué se caracteriza la Adolescencia ?

- Segunda etapa de crecimiento rápido
- Edad de cambios e ilusiones
- Tiempo en que se empieza a tomar decisiones
- Define gusto y preferencias en lo social, cultural, deportivo y alimentación
- Desarrollo físico en aspecto de pubertad y sexualidad
- Estudios

¿Qué determina los hábitos de alimentación del o la Adolescente?

Los hábitos de alimentación en los (las) adolescentes están influenciados por muchos factores:

- Descontinuación de hábitos nutricionales de la niñez como una manera de demostrar independencia.
- Promoción de alimentos de cadenas comerciales extranjeras (hamburguesas, etc.), generalmente de alto contenido calórico, hipergraso y con exceso de sal.
- Ritmo de vida rápido del adolescente, que le hace

colocar en segundo término los aspectos relacionados con alimentación, por lo que no tiene horario fijo ni escoge calidad y cantidad de alimentos de acuerdo a sus requerimientos nutricionales.

- Patrones culturales de belleza que determinan en las adolescentes conductas nutricionales hacia dietas estrictas que incluso pueden inducir a desnutrición y a enfermedades mentales tipo anorexia nerviosa (no ingiere prácticamente alimentos) o bulimia (come y se induce el vómito) que ameritan tratamiento especializado y hospitalario.
- Condiciones económicas que pueden favorecer la obesidad o la desnutrición.
- La influencia de los medios de comunicación.

¿Cómo debe alimentarse el o la Adolescente ?

Las cantidades exactas de nutrientes y calorías que necesita cada adolescente varían de acuerdo con la edad, sexo, tamaño y velocidad de desarrollo de cada persona. Como mínimo, se sugiere que el adolescente consuma diariamente las cantidades de alimentos que se presentan en el Anexo N° 2, según los grupos de la Pirámide.

Entre los adolescentes y especialmente las mujeres que por la menstruación pierden cierta cantidad de sangre mensualmente la anemia por falta de hierro es un problema muy común. Se hace hincapié en el consumo de alimentos ricos en este mineral: carne, leguminosas. Si éstos se consumen junto con un alimento rico en vitamina C (naranja, tomate, papaya), el hierro será mejor absorbido.

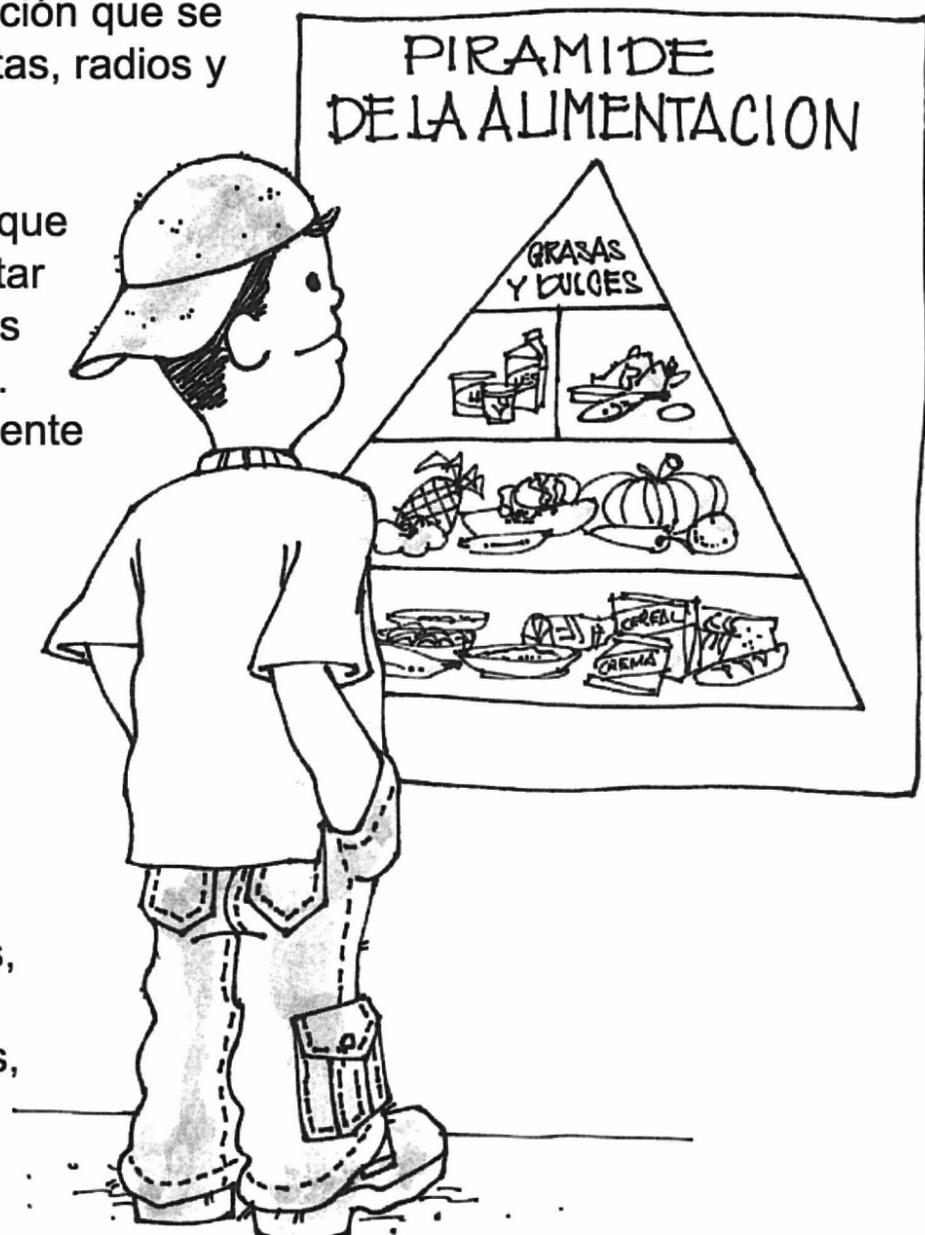
Recuerde que la variedad de alimentos utilizados en la Pirámide de la Alimentación es la Guía para una alimentación adecuada y mantener un peso saludable.

¿Cómo podemos orientar al Adolescente en Alimentación ?

Es de suma importancia advertir al adolescente sobre la abundancia de ciertos conceptos sobre nutrición que se difunden a través de libros, periódicos, revistas, radios y televisión.

Se debe estimular al joven a analizar lo que lee, ve y oye, y de ser posible a consultar con un profesional antes de adoptar medidas basadas en información de fuentes dudosas. Para que esto no se de con el/la adolescente debemos:

- Informarlos/as y educarlos/as sobre la necesidad de ingerir una alimentación balanceada acorde con sus necesidades.
- Propiciar que grupos juveniles diseñen material educativo y lo divulguen como:
 - Consumir una variedad de alimentos
 - Consuma suficientes granos, raíces, vegetales y frutas
 - Disminuir el consumo de grasas, frituras, azúcares y sal.
 - Mantener un peso saludable



Todos estos hábitos de alimentación sana son un factor esencial en:

- un mejor rendimiento escolar
- un mejor rendimiento deportivo
- mejor imagen corporal
- prevención de acné
- una vida saludable

Alimentación en Situaciones Especiales

• *Adolescente Embarazada*

En caso de la adolescente embarazada merece especial atención, ya que además de las necesidades nutricionales extra, relacionadas con el crecimiento y desarrollo acelerados de la adolescencia, hay que considerar las necesidades adicionales debido al embarazo. El mismo cuerpo de la adolescente aún no se ha terminado de desarrollar, y en muchos casos, su organismo no está del todo listo para llevar un embarazo y parto normales. Por lo tanto, la incidencia de partos prematuros, bebés de bajo peso y complicaciones durante el embarazo, es mayor entre las adolescentes. También existe en este grupo un mayor porcentaje de bebés que nacen muertos o mueren durante el primer año de vida. Una alimentación adecuada ayudará a evitar estas complicaciones.

Ahora más que nunca, la joven deberá prestar mucha atención a los alimentos que consume. Sus necesidades elevadas de calcio, hierro, proteína y calorías exigen que consuma sólo alimentos de alto valor nutritivo. Deberá consumir cantidades adecuadas de alimentos de origen animal: tanto leche y derivados (ricos en calcio, proteínas) como carne, en especial carne de res, las víscera (hígado) y los huevos, que son fuentes de hierro, además de proveer proteínas de alta calidad.



IX. ALIMENTACION DEL ADULTO/A



La alimentación en la edad adulta se puede considerar como un factor de mantenimiento ya que en este momento se ha detenido el proceso de crecimiento. Los nutrientes que se consumen son básicamente para proporcionar energía y la reposición de tejidos a fin de garantizar una vida sana y un rendimiento acorde con las actividades habituales.

¿Cómo debe ser la alimentación del Adulto ?

En general, como se ha venido mencionando durante las etapas anteriores para lograr una alimentación adecuada es necesario incorporar alimentos de cada uno de los grupos de la Pirámide de la Alimentación, en variedad, cantidad y calidad disminuyendo el consumo de grasas, frituras, azúcares y sal para que así logremos mantener un peso saludable.

Las necesidades Nutricionales del Adulto

Las necesidades alimentarias del adulto/a sano, no difieren en gran medida de las del adulto joven o adolescente ya que sus necesidades se estabilizan y varían según el sexo, la edad y el tipo de actividad física o trabajo que realice. Por lo general, los hombres necesitan comer más que las mujeres debido que tienen una mayor masa muscular. Una persona que lleva una vida muy activa necesita comer más que una persona que realiza poca actividad física.

Recuerde que debemos mantener un peso saludable a través de una alimentación variada y evitando excesos.

La persona adulta debe realizar 3 tiempos de comida (desayuno, almuerzo y cena) para cubrir sus necesidades diarias, guiándose por las cantidades establecidas en la Pirámide del anexo N° 2.

Recordemos que si se lleva una alimentación adecuada desde las primeras etapas de la vida puede prevenir algunas enfermedades consideradas degenerativas como: los problemas cardiovasculares, arteriosclerosis, diabetes, hipertensión arterial y obesidad.

El Adulto/a y las Bebidas Alcohólicas

Algunos estudios recientes sugieren que el consumo de una copa de vino al día pudiera tener efectos beneficiosos para prevenir las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, las bebidas alcohólicas proporcionan calorías y si se consumen en exceso pueden contribuir a la obesidad y aumento de la presión arterial. Su consumo, que puede causar adicción es la causa de muchos accidentes y situaciones de violencia. Si los adultos/as deciden consumir bebidas alcohólicas, lo deben hacer con moderación.

Situaciones Especiales

• *Madre Embarazada*



En el embarazo, la alimentación influye directamente en la salud tanto de la madre, como del niño que espera. Durante ese tiempo el bebé que está en formación adquiere de la madre todas las sustancias que necesita para su desarrollo y crecimiento. Para esto a embarazada debe tener una alimentación balanceada y variada en cantidad y calidad utilizando los diferentes grupos de alimentos de la Pirámide de la Alimentación. Ver Anexo N° 2.

• *Necesidades de la Embarazada*

La embarazada tiene necesidades más elevadas de **hierro, ácido fólico y calcio**. Por eso es especialmente importante que aumente su consumo de leche y derivados, y que aumente el consumo de alimentos ricos en hierro, tales como las vísceras (hígado, riñón, vaso) la carne de res y las menestras. Como la cantidad de hierro adicional necesaria es bastante elevada (30 a 60 mg.) casi siempre se le receta un suplemento de hierro y ácido fólico. Cuando se consuma alimentos ricos en hierro, es recomendable que en cada comida se incluya algún alimento rico en vitamina C (naranja, toronja, tomate, piña, etc.). Por otro lado, el té y el café disminuyen la absorción del hierro y por lo tanto se debe disminuir su consumo y no se deben ingerir junto con las comidas.

La embarazada también requiere mayores cantidades de ciertas vitamina y minerales. La mayoría de éstas necesidades extras se cubrirán con una alimentación saludable. Se recomienda el consumo de vegetales de color amarillo y verde intenso (zanahoria, zapallo, berro, espinaca, hojas tiernas de yuca), porque las necesidades de vitamina A y ácido fólico aumentan. También se recomienda que use sal yodada, para cubrir las necesidades adicionales de yodo.

La Embarazada debe recordar:

Que es muy importante que consuma una cantidad adecuada de alimentos durante el embarazo. No dejar de comer debido a sus malestares, ya que podría resultar en desnutrición para la madre y el niño. Además, no debe aumentar excesivamente la cantidad de alimentos que consume, pues podría resultar en obesidad, lo cual también le acarrearía complicaciones.

La mujer embarazada debe consumir una alimentación balanceada y variada, que aporte los nutrientes que tanto la madre como el feto necesitan para garantizar un buen estado de salud, asegurar el normal desarrollo del feto y propiciar en la madre, una adecuada producción de leche durante la lactancia.

La embarazada debe comer diariamente alimentos de los grupos de la Pirámide en cantidad y variedad evitando: las grasas, frituras, azúcares y sal para tener un embarazo saludable.

La mujer embarazada necesita alimentarse correctamente para que su hijo/a nazca con un buen peso, su estado nutricional no se deteriore, posea menores riesgos de complicaciones durante el embarazo y tenga una lactancia exitosa.

• *Alimentación de la Madre Lactante*

Una vez nacido el niño o niña, lo ideal es que toda mamá amamante a su bebé. La leche materna es el mejor alimento para el niño, tanto desde el punto de vista económico, nutricional, emocional e inmunológico. Para que la lactancia se lleve a cabo de manera exitosa, la madre debe prestar especial atención a su alimentación, desde el embarazo, cuando los pechos comienzan a crecer y se va formando una reserva de grasa que será utilizada en la producción de leche materna.

¿Cómo debe ser la alimentación de la Madre que lacta?

La alimentación de la mujer que lacta debe contener un mayor número de calorías que durante el embarazo, ya que durante la lactancia la madre necesita las sustancias nutritivas requeridas para su mantenimiento y para la producción de leche, por lo tanto deberá aumentar la cantidad de alimentos de muy buena calidad nutricional, tales como leche, carne o huevos, cereales, hortalizas verdes y amarillas y frutas según lo que se establece en el anexo N° 2.

La madre lactante también necesita consumir mucho líquido (agua, leche, jugo de frutas naturales), pues necesita líquido extra para la producción de leche. **Debe tomar un mínimo de ocho vasos de líquidos al día.**



• *Alimentación del Adulto/a Mayor*

A medida que la persona avanza en edad, va disminuyendo su actividad muscular y metabólica, de manera que sus requerimientos nutricionales también disminuyen, especialmente los calóricos. El adulto/a mayor debe comer un poco menos que el adulto, ya que su organismo funciona más despacio conforme avanza la edad, y tiende a realizar menor actividad física.

¿Qué influencia la alimentación del Adulto/a Mayor?

El bienestar nutricional del anciano/a es influenciado por muchos factores, entre ellos la salud física y mental, los hábitos alimentarios establecidos, la actividad física que realice y el estado emocional, que debemos cuidar y orientarles para que estas personas se sigan sintiendo útiles a su familia y la sociedad. Compartir actividades junto con sus iguales, participar en asociaciones y organizaciones recreativas, son importantes para favorecer el bienestar integral al cual tienen derecho. Todos estos factores deben ser evaluados y considerados en el momento de planificar la alimentación de una persona de edad avanzada.



¿Cómo alimentar al Adulto/a Mayor?

En los ancianos/as es común la falta de apetito. Esto puede deberse a la menor actividad física, a la soledad, a enfermedades típicas de la vejez, o a una disminución del sentido del gusto. También son comunes los problemas para masticar o tragar los alimentos, que puede resultar en una disminución considerable de la ingesta diaria.

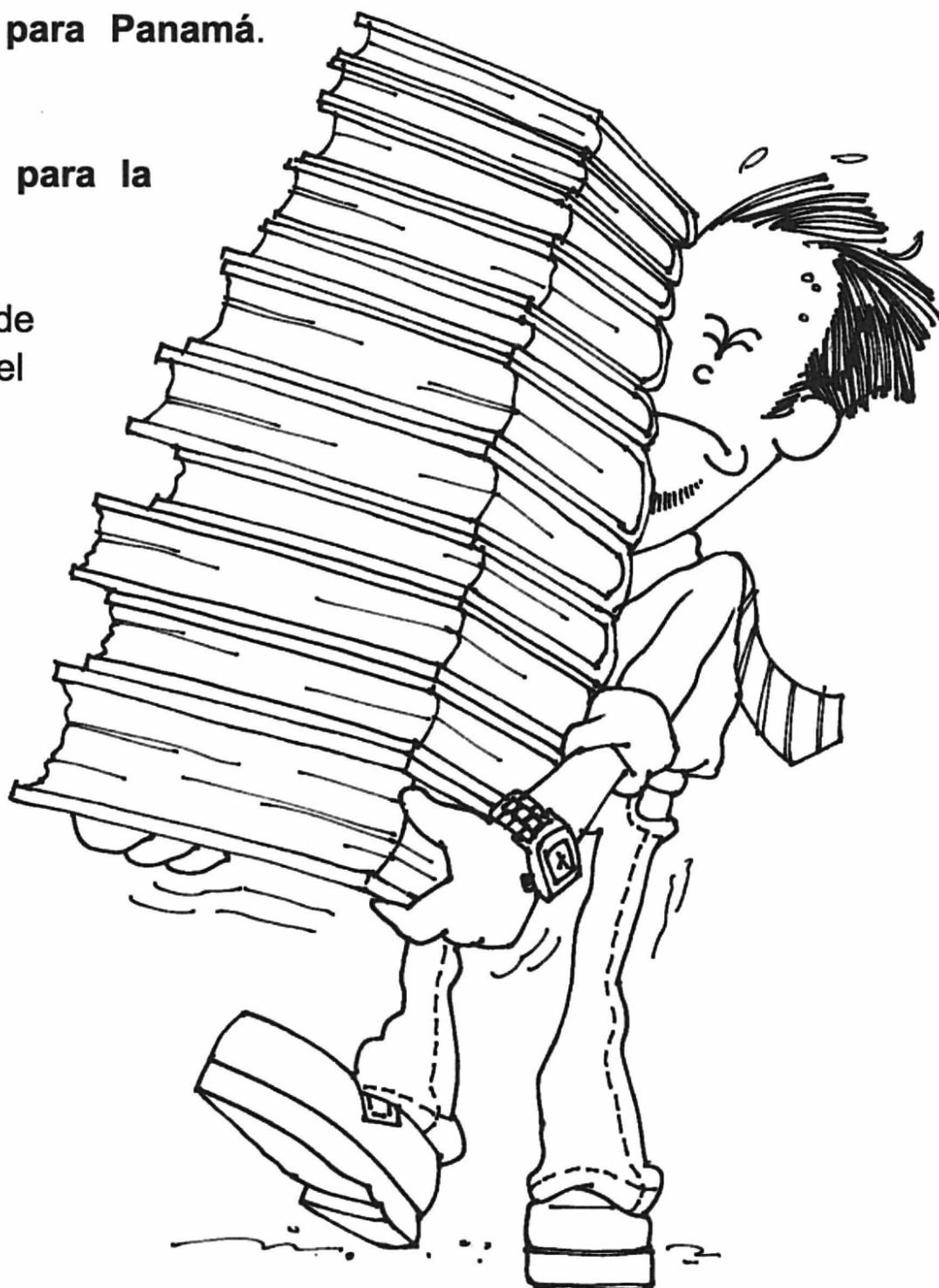
Algunas sugerencias para ayudar a mantener el apetito del anciano o anciana son las siguientes:

- Presentar comidas en formas variadas y atractivas, tomando en cuenta colores, olores y temperaturas.
- Procurar que el anciano/a coma acompañado (si vive en casa, procurar que coma con la familia).
- Usar especias que no sean fuertes (picantes) pero que si realcen el sabor de las comidas.
- Estimularlos a realizar algún tipo de actividad física ligera (caminatas cortas, trabajar en el jardín o huerto) lo que ayuda a estimular su apetito.
- Preparar con frecuencia sus comidas preferidas.
- Ofrecer los vegetales picados o cocidos, y frutas suaves, como guineo, papaya o naranja, también se pueden presentar en forma de jugo o puré.
- Preparar carnes suaves, cortadas en trocitos o molidas, con salsas.
- Ofrecerles meriendas nutritivas.
- Aumentar el valor calórico o proteínico de las comidas agregando leche evaporada, leche en polvo, margarina o cremas y platillos cremosos, como el puré de papas, los macarrones, batidos, flanes, etc.

Es necesario brindarle al adulto/a mayor una alimentación adecuada en cantidad y calidad, utilizando los grupos de alimentos de la Pirámide; evitando el consumo de grasas, azúcares y sal para que el pueda gozar de una buena salud. Ver Anexo N° 2.

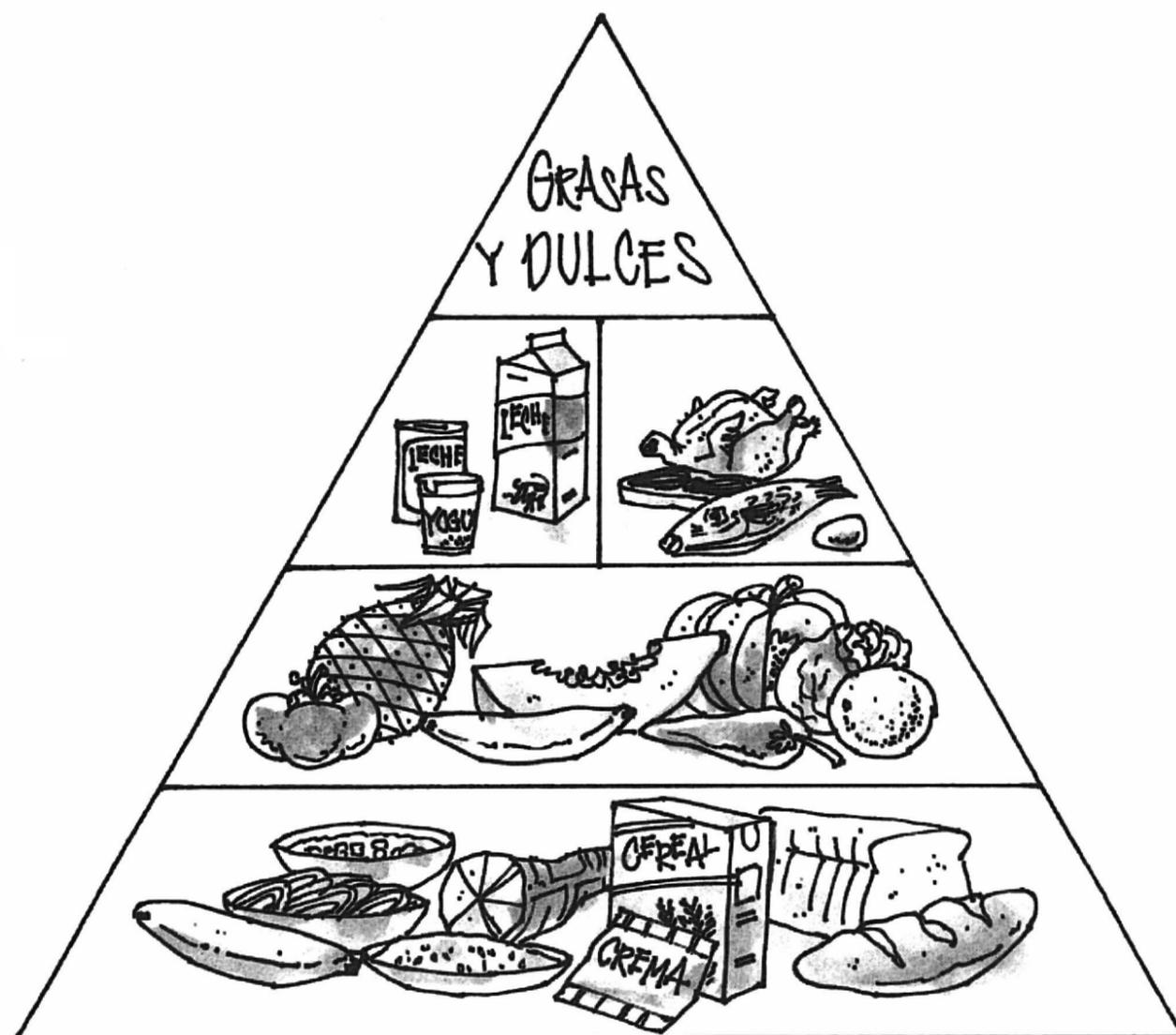
X. BIBLIOGRAFIA

1. Medina, María Julia, **Diagnóstico de hábitos alimentarios en escolares**. Documento elaborado para la Maestría en alimentación y nutrición del INCAP
2. OPS/INCAP. **ABC Alimentario Nutricional, módulos ilustrados para la orientación de la Educación Alimentaria nutricional en la Comunidad**. Honduras, 1991.
3. MINSA, **Manual de contenidos de Educación Alimentaria Nutricional**. Chiriqui, Panamá. 1987.
4. Ministerio de Educación/INN. **Las guías de alimentación en la Escuela**. Caracas, Venezuela, 1995.
5. MINSA, **Las Guías Alimentarias para Panamá**. Panamá, 1995.
6. MINSA, **Guías de Alimentación para la población chilena**, Chile, 1997.
7. Diplomado a distancia de Salud de la Niñez, Unidad 2. Monitoreo del Crecimiento Físico. Guatemala.



ANEXO N° 1

PIRAMIDE DE LA ALIMENTACIÓN



ANEXO N° 2

NECESIDADES CALÓRICAS POR GRUPO DE EDAD Y PORCIONES RECOMENDADAS

GRUPO DE ALIMENTOS	1500 CALORIAS PRE-ESCOLAR Y ANCIANO	2200 CALORIAS ESCOLAR Y MUJER ADULTA*	3000 CALORIAS ADOLESCENTE Y HOMBRE ADULTO
GRANOS Y RAICES	5 PORCIONES	9 PORCIONES	13 PORCIONES
LACTEOS	2 PORCIONES	2 PORCIONES	2 PORCIONES
CARNES	2 PORCIONES	3 PORCIONES	4 PORCIONES
VEGETALES Y FRUTAS	4 PORCIONES	4 PORCIONES	6 PORCIONES

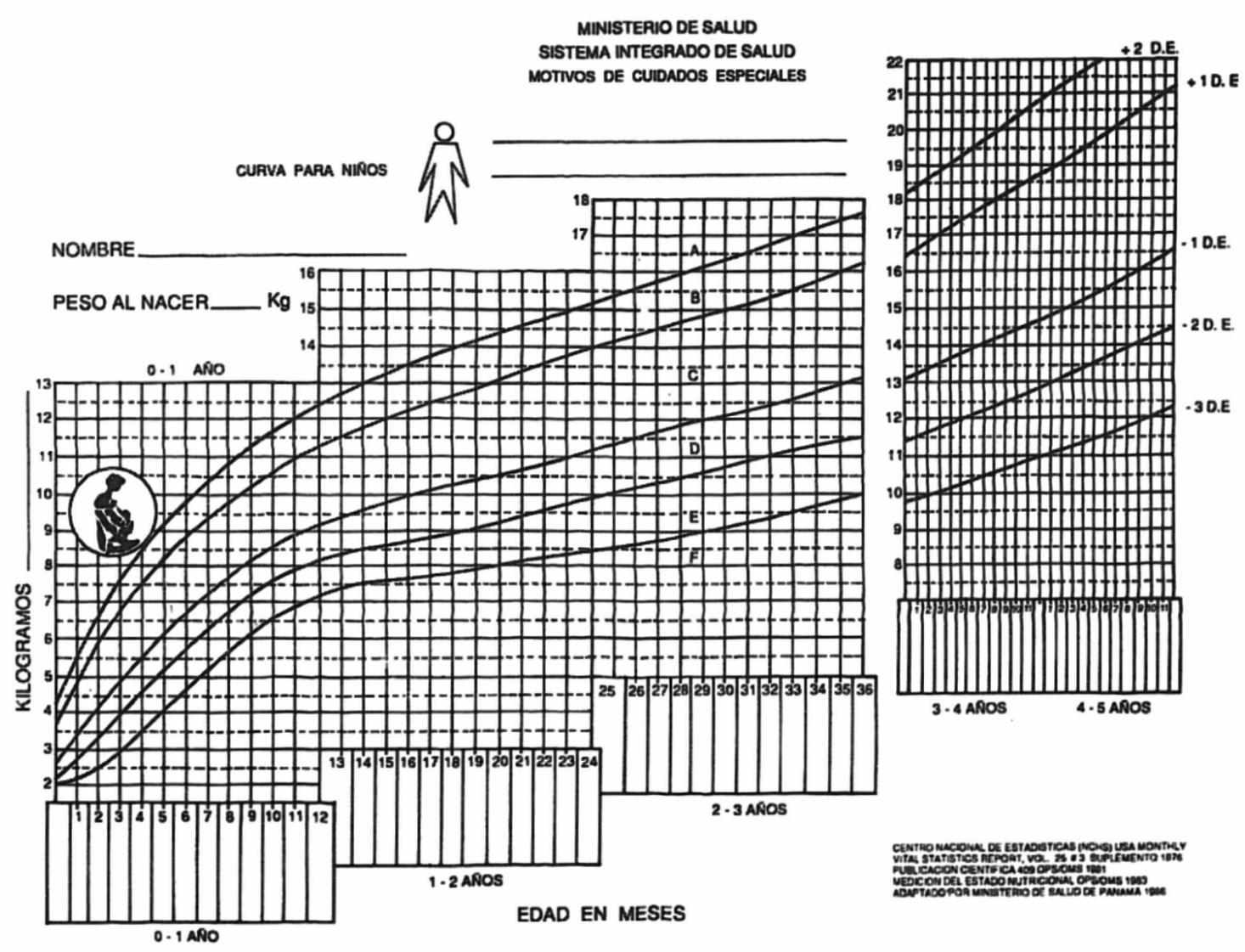
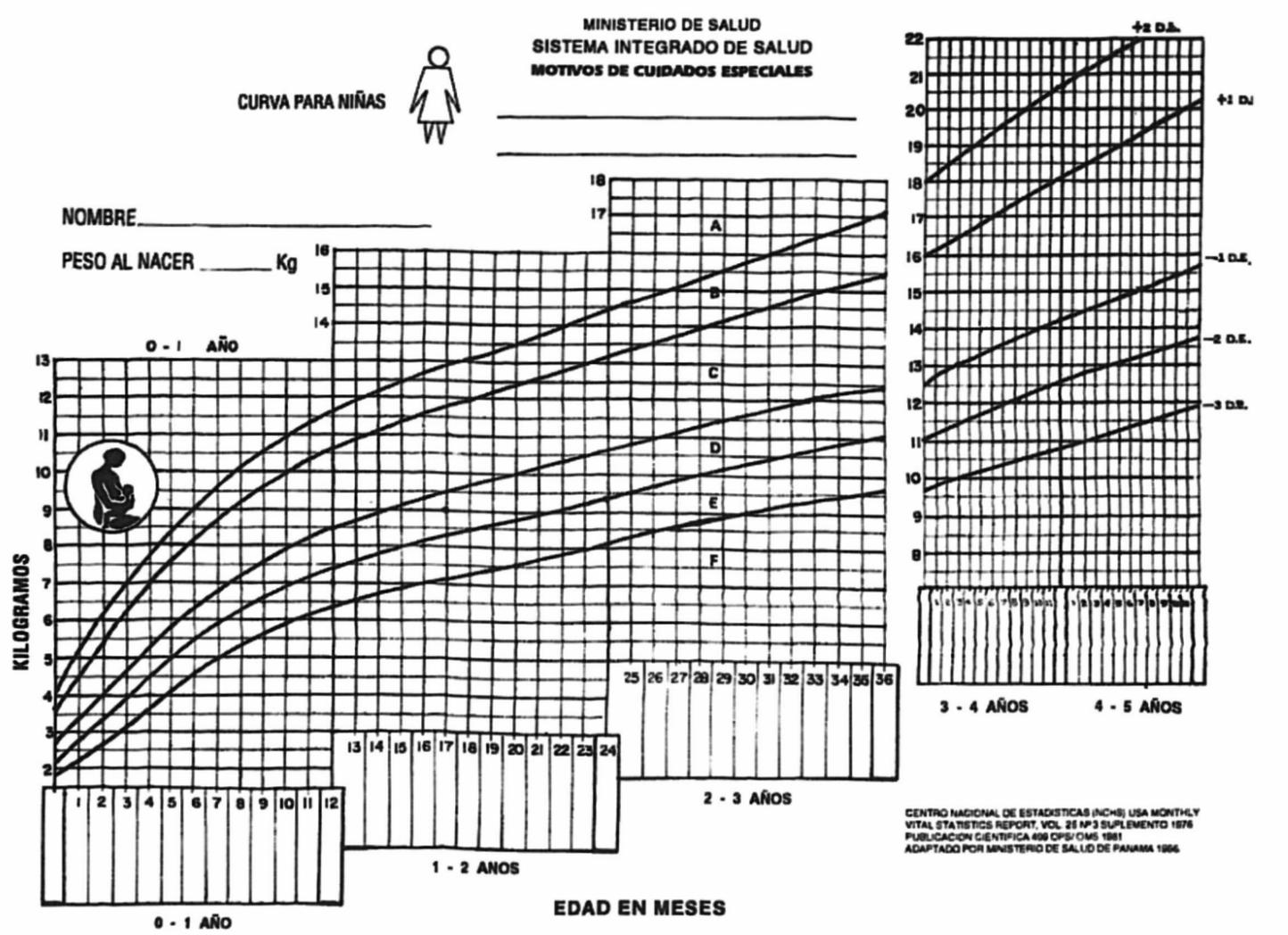
OBS: * LA MUJER EMBARAZADA DEBE AUMENTAR 1 PORCION DE LACTEO Y 2 PORCIONES DE GRANOS Y RAICES.
* LA MADRE LACTANTE DEBE AUMENTAR 2 PORCIONES DE LACTEO, 2 PORCIONES DE GRANOS RAICES.

ANEXO N° 3**TAMAÑO DE PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTOS**

GRUPO DE ALIMENTOS	TAMAÑO DE PORCION
GRANOS, RAICES PAN ARROZ, PASTAS VERDURAS CEREALES PLATANO MENESTRAS TORTILLA FRITA	2 REB. Ó 1 MICHA ½ TAZA ½ TAZA 1 TAZA ½ UNIDAD 2/3 TZA ½ UNIDAD
VEGETALES FRUTAS	½ TAZA ½ TAZA Ó 1 UNIDAD
GRUPO LACTEO LECHE Ó YOGURT QUESO	1 TAZA 2 REBANADAS
CARNES, AVES, MARISCOS Y HUEVOS RES, AVES Ó PESCADO HUEVO SALCHICHA TUNA	1 ONZA 1 UNIDAD 1 UNIDAD 1/4 TAZA

ANEXO N° 4

CURVA DE CRECIMIENTO DEL PREESCOLAR

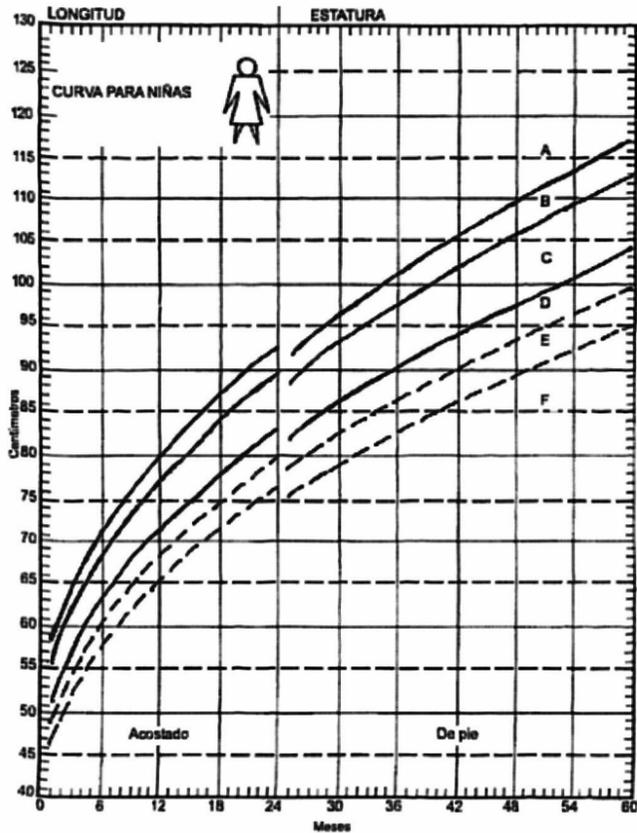


ANEXO N° 5

GRAFICA DEL ESCOLAR SEGUN PESO TALLA

REPUBLICA DE PANAMA
MINISTERIO DE SALUD
SISTEMA INTEGRADO DE SALUD

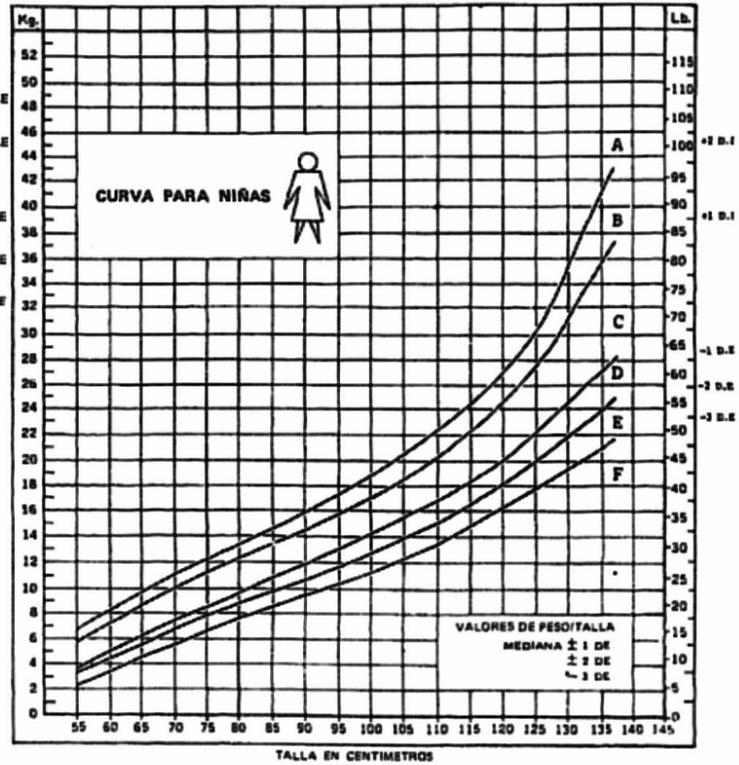
TALLA/EDAD
(PARA NIÑAS)



FUENTE: CENTRO NACIONAL DE ESTADISTICAS (INCHS) USA MONTHLY VITAL STATICS REPORT, VOL. 25 No. 3 SUPLEMENTO 1976 PUBLICACION CIENTIFICA 409 OPS/OMS 1981

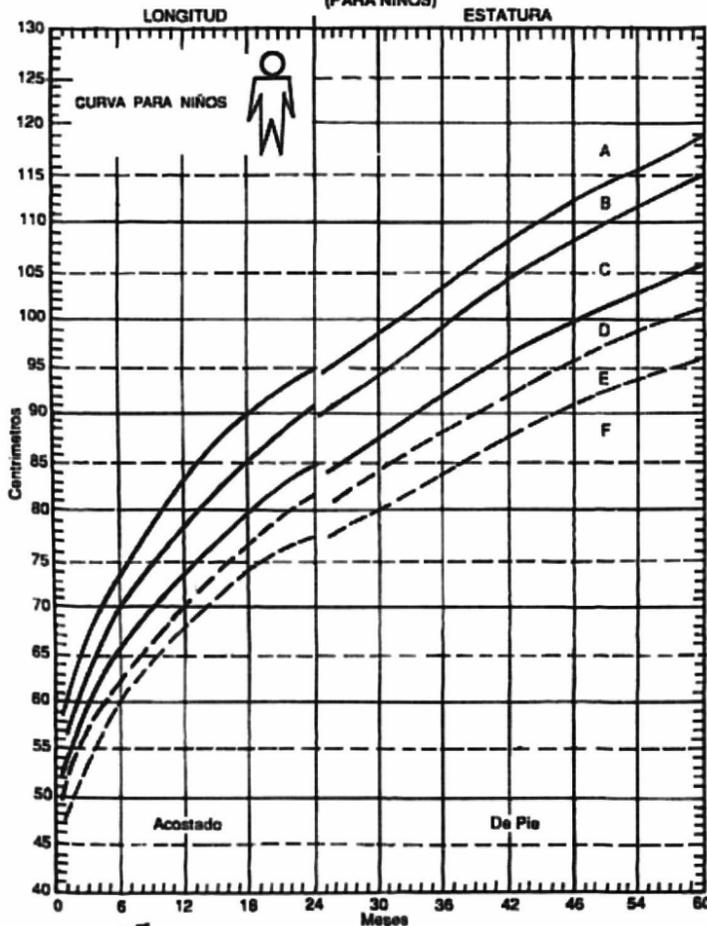
REPUBLICA DE PANAMA
MINISTERIO DE SALUD
SISTEMA INTEGRADO DE SALUD

PESO POR TALLA DE NIÑAS
DE 55 A 137 cm.



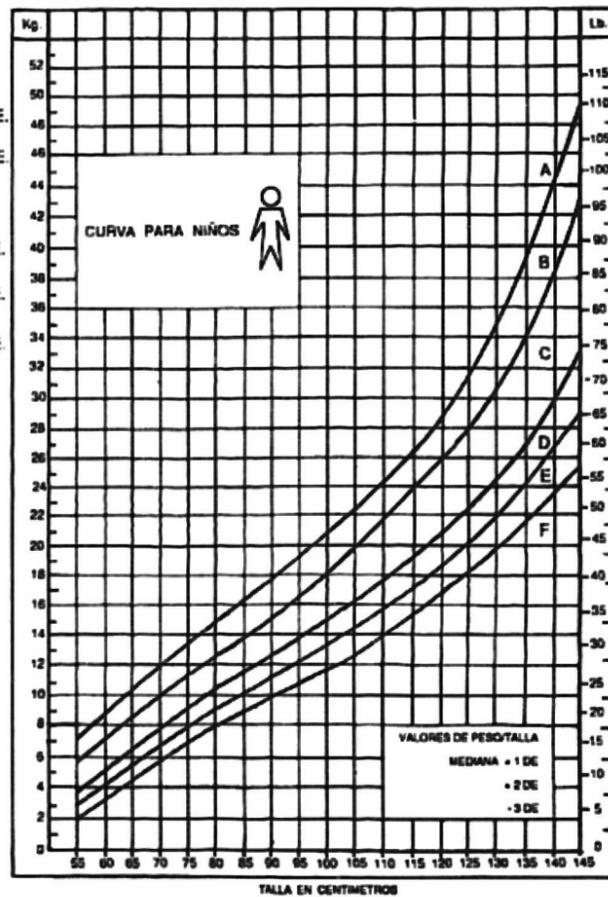
FUENTE: CENTRO NACIONAL DE ESTADISTICAS (INCHS) USA MONTHLY VITAL STATICS REPORT, VOL. 25 No. 3 SUPLEMENTO 1976 PUBLICACION CIENTIFICA 409 OPS/OMS 1981

MINISTERIO DE SALUD
SISTEMA INTEGRADO DE SALUD
TALLA/EDAD
(PARA NIÑOS)



HCP 20 FUENTE: Centro Nacional de Estadísticas (INCHS) usa Monthly Vital Statist Report, Vol. 25 No. 3 Suplemento 1976 Publicación Científica 409 OPS / OMS 1981

MINISTERIO DE SALUD
SISTEMA INTEGRADO DE SALUD
PESO POR TALLA DE NIÑOS
DE 55 A 145 cm.



FUENTE: CENTRO NACIONAL DE ESTADISTICAS (INCHS) USA MONTHLY VITAL STATICS REPORT, VOL. 25 No. 3 SUPLEMENTO 1976 PUBLICACION CIENTIFICA 409 OPS/OMS 1981 ADAPTADO POR MINISTERIO DE SALUD DE PANAMA 1986.

XI. EJERCICIOS INTRATEXTO

EJERCICIO No. 1

Liste los alimentos y preparaciones que usted comió en los últimos dos días:

¿Considera Ud. Que su alimentación es variada?

¿Consume suficientes vegetales y frutas?

EJERCICIO No 2

1. Ponga una marca en aquellas recomendaciones para reducir en consumo de grasas que se dan en la Guía y que Ud. ya hace
2. De los que no hace seleccione tres que piense que podría hacer sin mayor dificultad y anótelas aquí.
3. De los tres marque uno que haría a partir de hoy.

EJERCICIO No. 3

Sabía usted que 1 cucharadita de azúcar contiene 20 calorías y que un vaso de soda tiene 4 cucharaditas ?

Sume el total de cucharaditas de azúcar que consumió en el día de ayer en las siguientes preparaciones:

Café o Té _____ Chichas o refrescos _____ Sodas _____

EJERCICIO No. 4

Para saber si tienes un peso saludable; con tu medida de peso y talla calcula tu Índice de Masa Corporal, anotalo y clasificalo según la tabla.

Peso (Kgs) _____
 Talla (cms) _____
 IMC _____
 Evaluación _____

Mide tu Cintura _____
 Cadera _____

Si tu cintura es igual o mayor que tu cadera tienes un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular.

EJERCICIO No. 5

1. Tomando cada una de las Guías Alimentarias analice su alimentación y liste las cosas que debería cambiar para mejorar su alimentación y mantener o lograr un peso saludable:

2. De esta lista seleccione tres cosas que usted podría cambiar en una primera etapa estableciendo en cuanto tiempo lo piensa lograr.

Recuerde...Los cambios siempre son difíciles y es importante mantenerlos para llevar un estilo de vida saludable.

Cambio

En cuanto Tiempo

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Describe como lo haría:

CARTA DE COMPROMISO

Yo _____ me comprometo a cambiar y mantener el siguiente comportamiento

A partir del ____ / ____ / ____

FIRMA: _____

CEDULA: _____

EJERCICIO NO 6

Ramón es un niño que nació con un peso adecuado y recibía lactancia exclusiva. En su control de 6 meses su peso fue de 8 Kilogramos y no fue a control nuevamente hasta los dos años, cuando su peso fue de 9 Kilogramos.

Utilizando la Curva de crecimiento en el Anexo, evalúe la situación nutricional de Ramón a:

los 6 meses _____ y a los dos años _____.

La madre de Ramón, que vive en una comunidad rural de difícil acceso y sin acueducto, explica que cuando el niño tenía 10 meses quedó embarazada nuevamente y dejó de darle el pecho. Le comenzó a dar otros alimentos, especialmente cremas en biberón y el niño comenzó a adelgazarse y tuvo varios episodios de diarrea. Ella a veces le da alimentos sólidos del plato de ella, unas dos veces al día y toma tres biberones de crema (rala) que prepara para todo el día.

¿Que otras preguntas le haría a la madre?

¿Qué le recomendaría?

XII. AUTOEVALUACIÓN

Preguntas de selección múltiple.

Marque las respuestas correctas. Cada pregunta puede tener más de una respuesta correcta.

1. Se recomienda que el aporte de las calorías totales que aporten los Carbohidratos debe ser :
 - a. 80%
 - b. 20%
 - c. 30%
 - d. 50%

2. Una taza de leche semi-descremada tiene:
 - a. 2 gramos de grasa
 - b. no tiene grasa
 - c. 5 gramos de grasa
 - d. 8 gramos de grasa

3. La cantidad de aceite que absorbe una tortilla de maíz frita es:
 - a. 25 gramos
 - b. 10 gramos
 - c. 5 gramos
 - d. 40 gramos.

4. Una persona que mide un metro con 57 cms. y pesa 150 libras puede considerarse que:
 - a. tiene un peso saludable
 - b. tiene sobrepeso
 - c. esta delgada
 - d. esta extremadamente obesa.

5. El bebe debe tomar leche materna exclusivamente y los otros alimentos se le deben comenzar a dar desde:
 - a. los 3 meses
 - b. los 6 meses
 - c. los 8 meses
 - d. al año

6. El numero de veces al día que se recomienda que un escolar coma es:
 - a. 2 veces
 - b. cuando quiera
 - c. 5 veces
 - d. 3 veces



7. Un niño varón de 1 año 6 meses pesa 8.5 Kilogramos. Al evaluarlo con la Curva de Peso para Edad se clasificaría como:
 - a. Sobrepeso
 - b. Normal.
 - c. Desnutrición leve
 - d. Desnutrición moderada

8. La mejor forma de saber si un niño está comiendo la cantidad de calorías que necesita es:
 - a. que rechaza la comida
 - b. mantiene un peso adecuado para su talla
 - c. tiene bien la hemoglobina.
 - d. Come todo lo que se le sirve

9. Las menestras (frijoles, lentejas, guandu) contienen:
 - a. Proteínas.
 - b. Vitamina A
 - c. Hierro
 - d. Vitamina C

10. El tamaño de la porción de arroz según la Guías alimentarias es:
 - a. 1 taza
 - b. $\frac{1}{2}$ taza
 - c. 2 cucharones
 - d. $1 \frac{1}{2}$ taza

11. El número de porciones del grupo de carnes que debería comer un preescolar es:
 - a. 2
 - b. 4
 - c. 1
 - d. 5

12. De los siguientes alimentos es que más grasa contiene es:
 - a. una salchicha
 - b. un huevo sancochado
 - c. una tortilla frita
 - d. $\frac{1}{2}$ plátano en patacón



COMPLETAR

1. Las 6 Guías alimentarias para Panamá son:

2. Tres formas de reducir la grasa en la alimentación son:

3. Tres consejos para reducir de peso sin arriesgar la salud son:

4. Tres ventajas de la lactancia materna son:

5. Los 4 grupos de alimentos de la Pirámide de la alimentación son:

6. Los tres principios básicos de las Guías de la alimentación son:

