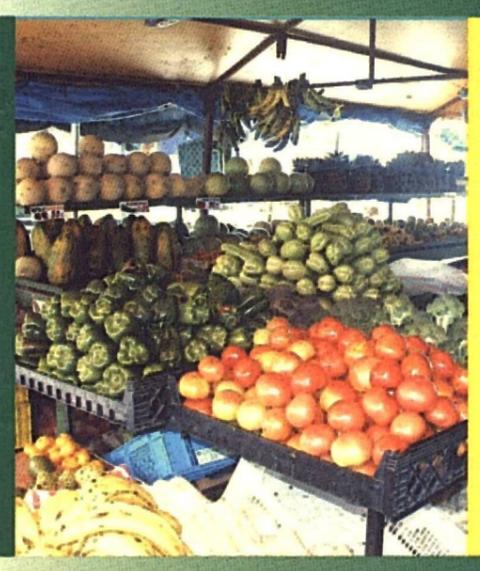
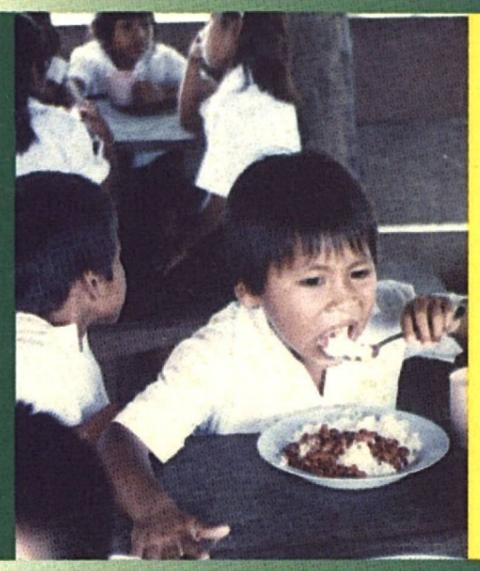
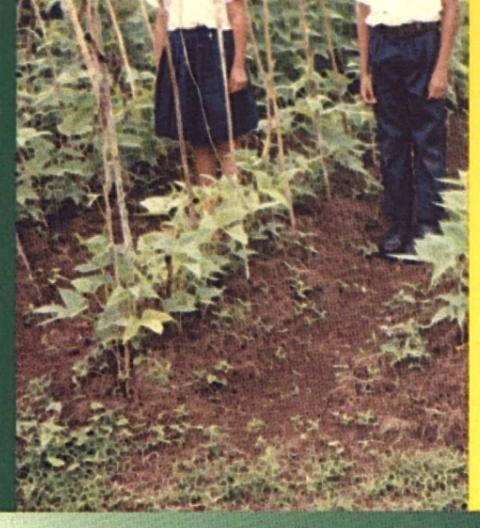


ESD
INCAP
MDE
128
MOD. 3

Curso de Educación a Distancia Alimentación y Nutrición

Módulo No. 3

Seguridad Alimentaria Nutricional



Ministerio de Salud
Panamá, República de Panamá
Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá INCAP/OPS

Curso de Educación a Distancia

Alimentación y Nutrición

Módulo 3

SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL

Panamá, República de Panamá

Generadores responsables De la Unidad

Lic. Mabel de Mas

Ing. Franklin Garrido

Lic. Eira Vergara de Caballero

Nutrición, Ministerio de Salud

Lic. Eredina de Castro

CLICAC

Lic. Victoria E. Valdés

INCAP/OPS

Revisión enfoque de genero

Programa Mujer, Salud y Desarrollo

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

363.8

S39 Seguridad alimentaria nutricional: módulo No. 3.-
Panamá: Ministerio de Salud, Instituto de Nutrición de
Centroamérica y Panamá, 2001
36p.; 27 cm. - Serie Alimentación y nutrición.

ISBN 9962-621-01-1 (Obra completa)

ISBN 9962-621-04-6 (Vol. No. 3)

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

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

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

Junio 2001

TABLA DE CONTENIDO

I.	INTRODUCCIÓN	1
II.	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	3
III.	SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL	4
	A. Disponibilidad de Alimentos.	5
	B. Acceso a los Alimentos.	9
	C. Consumo de Alimentos.	10
	D. Utilización biológica de los Alimentos.	12
IV.	SELECCIÓN, COMPRA, HIGIENE Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS.	14
	A. Selección, compra y conservación de Alimentos.	14
	1. Leche y derivados	14
	2. Vegetales	16
	3. Frutas	17
	4. Carnes, huevos y mariscos.	18
	B. Higiene y manipulación de alimentos.	22
	C. Etiquetas en los alimentos.	22
V.	LOS DERECHOS DEL (A) CONSUMIDOR (A).	24
VI.	BIBLIOGRAFÍA	28
VII.	EJERCICIOS INTRATEXTO	29
VIII.	ANEXO	31
IX.	AUTOEVALUACION	33

I. INTRODUCCION A LA UNIDAD

El concepto de Seguridad alimentario nutricional (SAN) se refiere al acceso de toda la población, en todo momento, a los alimentos necesarios en calidad y cantidad para llevar adelante una vida saludable. Esta iniciativa la está impulsando la FAO y el INCAP en Centroamérica y Panamá y ya muchos gobiernos están desarrollando Políticas y Planes para promover la Seguridad Alimentaria de su población.

Panamá cuenta con un Plan Nacional de Seguridad Alimentaria con la participación de diferentes sectores que trabajan en el campo de la alimentación y nutrición. Con este Plan se espera coordinar las acciones y lograr una mayor eficiencia para mejorar la seguridad alimentaria tanto a nivel de las ciudades como en las áreas rurales.

En el presente modulo veremos aquellos factores que condicionan la Seguridad Alimentaria de un país, de una comunidad o de una familia. Al hablar de Seguridad alimentaria entendemos la capacidad de un país de tener alimentos disponibles en suficiente cantidad y acorde a los niveles de ingreso de la población ya sea alimentos producidos en el país o importados.

Comer no empieza ni termina en la boca es una expresión verdadera, ya que se considera a la alimentación y nutrición como un proceso y, como tal, está conformado por una serie

de pasos o etapas secuenciales. En todos ellos hay exigencias que cumplir y riesgos que enfrentar para que:

- *Los alimentos sean de buena calidad nutricional.*
- *Estén libres de contaminación biológica o química.*
- *Estén disponibles en el mercado.*
- *Se puedan comprar a precios razonables.*
- *Sean bien seleccionados por las comunidades.*
- *Sean bien preparados.*
- *Sean consumidos en forma higiénica.*
- *Las personas sanas hagan buena utilización biológica de ellos.*

La alimentación de las familias depende de sus hábitos alimentarios, de su ingreso y de lo que producen. La información para decidir que comprar y donde, será cada vez más importante para lograr una buena alimentación a menor costo.

Esto hace necesario que el personal que trabaja en los campos de comunicación y educación desarrollen diferentes estrategias dentro del concepto de Promoción de la Salud. La promoción de buenos hábitos de alimentación debe valerse de todos los recursos a su alcance, si se puede convencer a la gente para que gaste su dinero en cualquier producto comercial, ¿por qué no se le podrá convencer para que haga cosas que le harán bien?

II. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Que al completar esta unidad el participante pueda:

1. Enumerar los pasos de la cadena alimentaria.
2. Identificar el papel de la mujer en la Seguridad Alimentaria Nutricional.
3. Definir los conceptos siguientes: Seguridad alimentaria, Disponibilidad, Acceso, Consumo y Utilización.
4. Ajustar la compra de los alimentos en función de su valor nutricional y precio.
5. Identificar y analizar los factores que influyen en las decisiones de compra.
6. Identificar por lo menos tres comportamientos alimentarios de su familia o su comunidad que sean inadecuados.
7. Reconocer los derechos del (a) consumidor (a).



III. SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL.

La seguridad alimentaria nutricional significa que todas las personas, todos los días, tengan acceso físico, económico y social a los alimentos en cantidad y calidad para su adecuado consumo y utilización biológica , garantizándole un estado de bienestar general para llevar una vida activa y saludable.

Para garantizar esta definición de seguridad alimentaria deben ser satisfechas dos condiciones:

1. Asegurar que la disponibilidad de los alimentos se mantenga estable en todo momento.
2. Asegurar que cada hogar tenga acceso a alimentos adecuados e inocuos.

El papel de la Mujer en la Seguridad Alimentaria en el Hogar

Las mujeres, son las principales proveedoras de alimentos, cuidados e información sobre la nutrición en los hogares y desempeñan una función fundamental para asegurar a todos un mejor estado nutricional. Su papel es decisivo para el desarrollo socio económico de las zonas rurales y en muchas sociedades son también las principales productoras de alimentos.

Tradicionalmente las mujeres en nuestros países han trabajado sobre todo en la producción alimentaria de la zona rural pero desafortunadamente, esta labor no aparecía en las estadísticas de las economías nacionales. Las mujeres constituyen la mitad de la población adulta y una tercera parte de la población económicamente activa en el mundo. A pesar de que 2/3 partes de las horas trabajadas recaen sobre sus hombros, reciben solo la décima parte de los ingresos y poseen menos del 1% de la propiedad. En conjunto la mujer es responsable del 60 % de la producción mundial de alimentos; sin embargo, son los hombres los que más se benefician de los avances tecnológicos en esta área. Por este motivo, es esencial el acceso de las mujeres a la tierra, la tecnología, los insumos y el crédito.

Es necesario promover y garantizar una igualdad significativa entre el hombre y la mujer, que contribuya a comprender las funciones de la mujer en la comunidad. Esto facilitaría la distribución de su carga de trabajo y de sus responsabilidades con otros miembros del hogar. Así mismo es preciso promover la equidad en la distribución de alimentos entre niños y niñas.

Mujeres y hombres deben tener igual acceso a los programas sobre enseñanza para la vida familiar que, entre otras cosas permitirán a las parejas planificar el espaciamiento entre los nacimientos de sus hijos.

Los organismos internacionales aceptan que empoderar la mujer mediante mejores oportunidades en salud y educación, mejora su productividad y sus aptitudes para generar ingreso, mejora su capacidad de negociación dentro del hogar y por lo tanto realza su participación en la toma de decisiones. Todo esto se traduce en un aumento de su capacidad de resolver problemas y hace más eficiente el manejo de los recursos que ella, controla llevando a una mayor seguridad alimentaria al hogar.

Cuatro son los grandes componentes que condicionan la seguridad alimentario nutricional:

DISPONIBILIDAD: Que haya suficientes alimentos para toda la población durante todo el año.

ACCESO: Que los alimentos lleguen al mercado a un precio que la población pueda pagar.

CONSUMO: Que la población seleccione, elija y consuma alimentos de alto valor nutritivo.

UTILIZACIÓN BIOLÓGICA: Que la población se encuentre en óptimas condiciones de salud de manera que al comer alimento este sea bien aprovechado por el organismo.

A. DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS:

La disponibilidad de alimentos se refiere a la cantidad y variedad de alimentos con que cuenta un país, región, comunidad o persona.

Factores que influyen en la disponibilidad de alimentos.



1. Producción:

Los alimentos que se produzcan y la cantidad depende de muchos factores como: la fertilidad del suelo, el clima, las tecnologías disponibles así como el sistema de tenencia de tierras y acceso al crédito. La mecanización, el uso de equipos modernos, fertilizantes y sistemas de riego para una explotación agropecuaria intensiva, aumentan la productividad pero estas tecnologías no siempre están al alcance de todos los agricultores y ganaderos.

La producción de muchos pequeños (as) agricultores (as) a veces no cubre sus necesidades o sea que viven una inseguridad alimentaria. Complementan el déficit de alimentos con trabajos estacionales en las cosechas de café, caña de azúcar, melón y otros o como jornaleros (as) limpiando y reparando potreros.

La diversificación de cultivos, principalmente en agriculturas de autoconsumo, es importante para asegurar cantidad y variedad de alimentos para cubrir las necesidades nutricionales de la familia. En el cuadro No. 1 se presenta la necesidad anual estimada de alimentos para una familia de 5 miembros y el área de producción requerida.

Las prácticas agrícolas utilizadas deben evitar la degradación del medio ambiente como la deforestación de las áreas donde aun quedan bosques y el uso de tumba y quema que a la larga degradan los suelos y baja la producción.

Contaminantes y agricultura orgánica:

En la agricultura moderna se venden y aplican gran cantidad de sustancias químicas para el control de plagas y malezas (insecticidas, fungicidas, herbicidas, rodenticidas etc.) Estos productos son tóxicos y si son aplicados de manera inadecuada pueden intoxicar a aquellos que los usan sin utilizar las medidas de seguridad recomendadas. En muchos casos el almacenar estos productos en las viviendas al alcance de los niños/as o cerca de alimentos lleva a intoxicaciones accidentales que pueden producir la muerte.

Por otro lado, si estos productos se usan en exceso o se aplican poco antes de ser cosechados los alimentos, estos pueden acumularse en el organismo de aquellos que los consumen y producir intoxicaciones crónicas o según algunos estudios, contribuir a la aparición de cáncer.

En la actualidad existe conciencia por parte de algunos productores (as) para el desarrollo de una agricultura orgánica en que no se utilizan compuestos químicos, sino abonos orgánicos y control integrado de plagas. Existe un gran movimiento a nivel mundial promoviendo la Agricultura Orgánica y muchos consumidores están dispuestos a pagar mejores precios por alimentos producidos de manera orgánica.

2. Importación y Exportación:

La apertura de mercados y la libre competencia cambia las reglas de la comercialización y por ende, la disponibilidad de alimentos que estará sujeta a la ley de la oferta y la demanda. Al reducir los aranceles para importar alimentos el productor nacional debe ser eficiente para poder competir en calidad y precio con los alimentos importados. En la actualidad, los agricultores comerciales de Panamá realizan cambios o ajustes a fin de ser competitivos en los rubros tradicionales como: arroz, maíz, tomate, carne, leche y otros e incursionan en la búsqueda de cultivos de exportación como sandía, melón, zapallo, ñame, yuca, piña, etc.

Entre las ventajas de la apertura de mercados está poder contar con una mayor variedad de alimentos y una disminución en los precios. En este sistema la demanda del consumidor/a es la que va a determinar que productos

permanecerán en el mercado y el precio de estos. Por esta razón, se requiere que él (la) consumidor/a esté muy bien informado para hacer las decisiones de compra que más le convengan y no las que los medios de comunicación promuevan.

Si bien, la importación de alimentos de bajo costo puede tener un efecto positivo a corto plazo en el bienestar nutricional de algunas poblaciones expuestas a riesgo, a largo plazo puede tener efectos negativos si los alimentos importados sustituyen a los alimentos de producción local y crean una economía inestable al reducirse la producción nacional pues muchos productores al no poder competir dejarán la agricultura. Esto puede llevar a mayor desempleo en las áreas rurales aumentando la migración hacia las ciudades.

3. Comercialización y almacenamiento:

Por comercialización entendemos el proceso que sigue el alimento desde que se produce hasta que llega al (la) consumidor/a. En Centroamérica y Panamá, el almacenamiento inadecuado y la falta de caminos de penetración, lleva a muchas pérdidas de alimentos después de cosechados, afectando la disponibilidad de alimentos para la familia y en el mercado, especialmente en las áreas rurales.

El sistema de comercialización influye tanto en la calidad del alimento, como en el precio del mismo y esto se aplica para los alimentos producidos en el país y en los importados. Los países que participan de la Organización Mundial del Comercio (OMC) como Panamá, están trabajando en regulaciones para asegurar la calidad de los productos que pasen de un país a otro, pero el precio dependerá de los costos de producción y de transporte así como de la oferta y la demanda. En general cuando hay abundancia de un producto en el mercado su precio baja y cuando hay escasez su precio sube y esto se observa más en los productos frescos como verduras, vegetales y frutas.



CUADRO No. 1

NECESIDAD ANUAL ESTIMADA DE ALIMENTOS PARA UNA FAMILIA CAMPESINA (5 MIEMBROS)
Y EL AREA DE PRODUCCION ANUAL REQUERIDA

Rubro Alimentario	Requerimiento	Producción* mts ²
Arroz ***	6.5 qq	500 mts ²
Maíz	4 qq	800 mts ²
Frijoles	2.5 qq	1250 mts ²
Raíces, tubérculos y plátano	10 qq	500 mts ²
Hortalizas	220 lbs.	25 mts ² **
Productos animales		
Huevo	65 doc.	5 gallinas de postura**
Carnes	350 lbs. (Neta)	
Gallina	216 lbs.	72 gallinas **
Pescado	225 lbs.	300 peces
Res	50 lbs.	--
Frutas		
Guineo	450 u.	6 plantones
Mangos	300 u.	1 árbol
Naranjas	300 u.	2 árboles
Mandarinas	300 u.	1 árbol
Marañón	300 u.	1 árbol
Guayaba	150 u.	1 árbol

* Producción: se refiere al área o al mínimo de animales requeridos para producir alimentos de la familia.

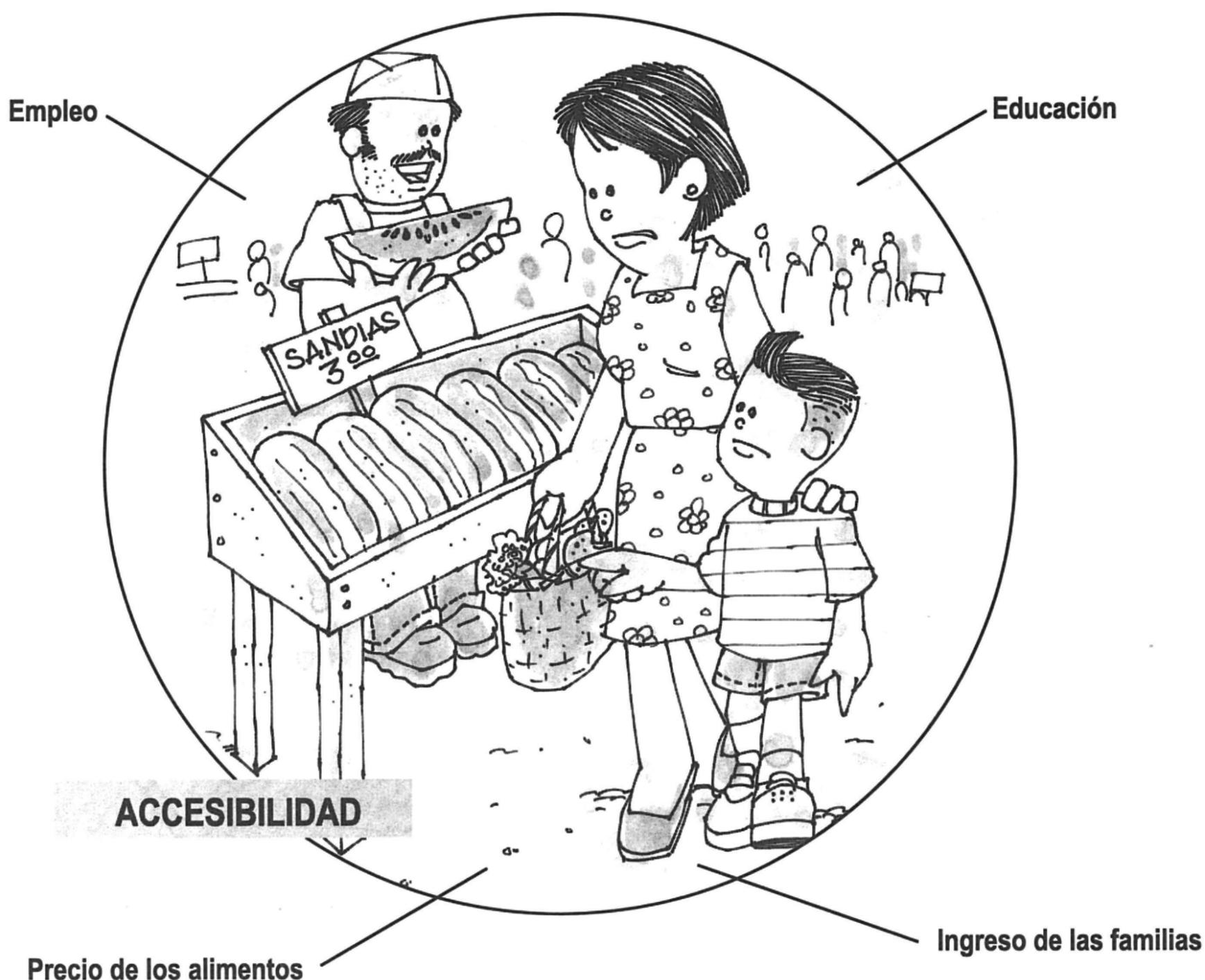
** Son rubros agrícolas que pueden darse en varios ciclos al año.

*** Basado en cultivos de arroz en Fangueo.

FUENTE: Ministerio de Salud-Departamento de Nutrición.

B. ACCESO A LOS ALIMENTOS.

Factores que influyen en el acceso a los alimentos.



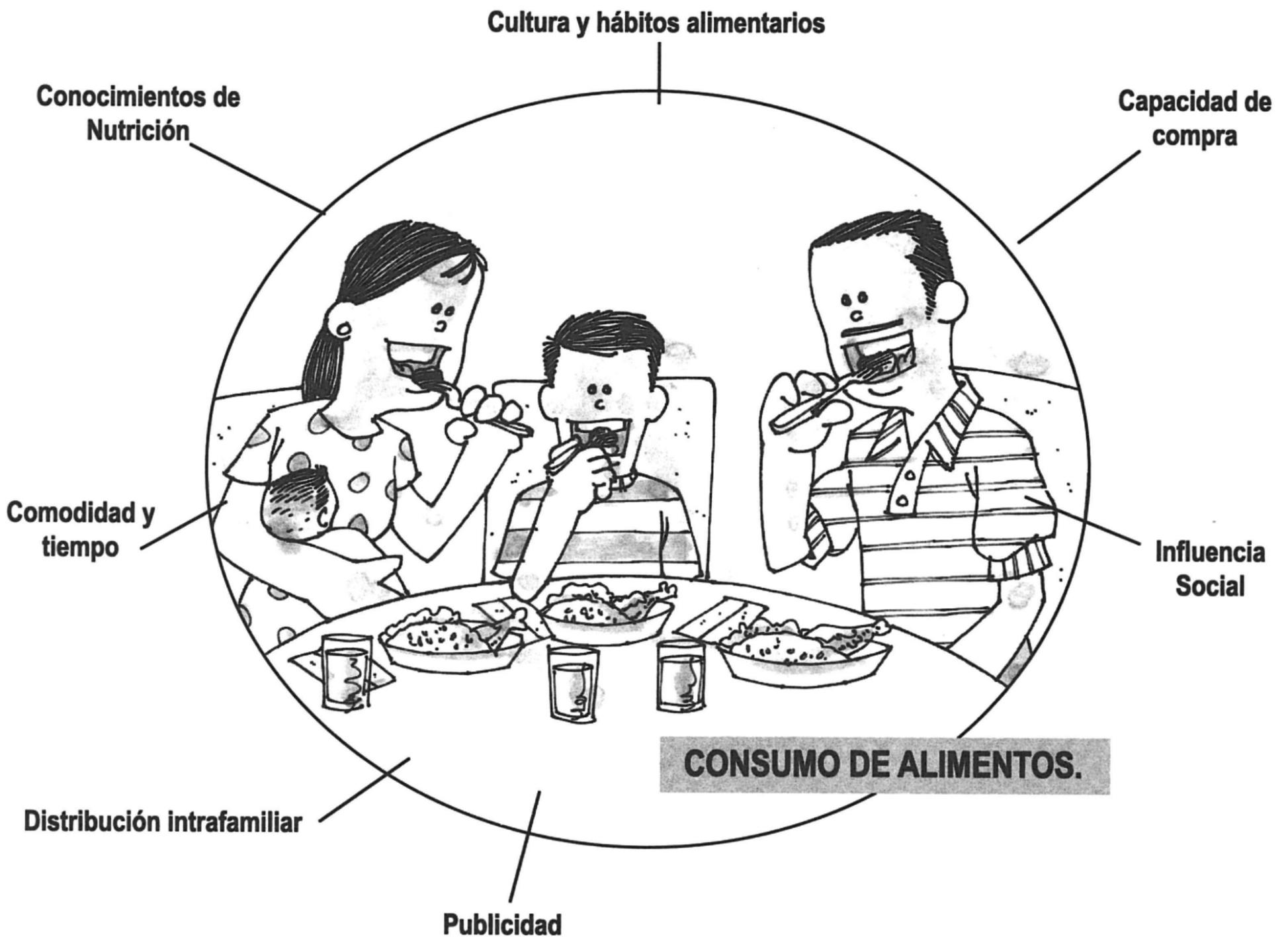
El acceso a los alimentos se refiere a las posibilidades y capacidades que tiene la gente para adquirir los alimentos y los factores que más influyen son: **el ingreso de las familias y el Precio de los alimentos**. Si los alimentos están disponibles pero parte de la población está desempleada o no tiene los ingresos suficientes para comprarlos, esta población estará en situación de inseguridad alimentaria.

Por otro lado, si los alimentos aumentan de precio sin que los salarios suban también se afectará la capacidad de la población para comprarlos. Un factor importante en el precio del alimento lo representa la estacionalidad y la compra al por mayor. Por lo general, durante la época de mayor producción de un alimento, este se puede obtener a un precio más bajo, así como cuando se compra el producto al por mayor en los mercados de abasto. Esto último en muchos casos requiere que varias familias se organicen para comprar en conjunto.

C. CONSUMO DE ALIMENTOS.

Esta determinado por las costumbres y practicas de alimentación, es decir, por la forma de seleccionar, almacenar, preparar y distribuir los alimentos en la familia. Además, se ve influenciado por la educación, el nivel de ingreso y la capacidad de compra.

Factores que influyen en el Consumo de alimentos



- **Cultura y hábitos alimentarios:** Se refiere a las tradiciones o costumbres que determinan los alimentos y preparaciones que se consumen en un lugar. En nuestro país existen diferentes grupos de población que culturalmente mantienen patrones de alimentación diferentes como las poblaciones indígenas, de origen afroantillano o asiáticos entre otros y todos ellos tienen hábitos alimentarios diferentes. A través de los años, los patrones de alimentación en el país se han ido modificando por diferentes factores como la migración del campo a la ciudad y la disponibilidad de mayor variedad de alimentos.

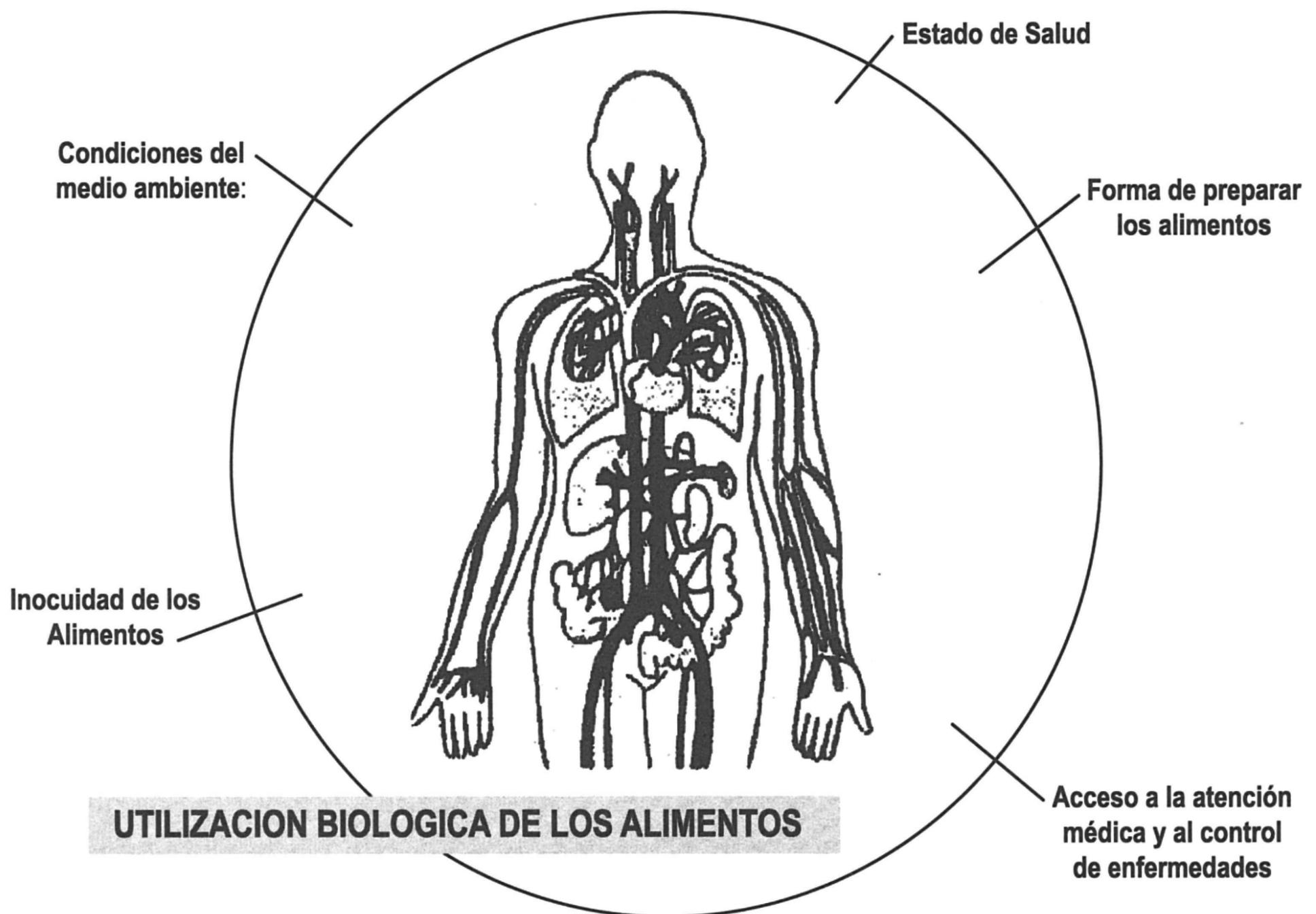
- **Conocimientos de Nutrición:** Lo que una población sabe de nutrición puede influir en sus hábitos alimentarios, si la Educación nutricional ha logrado concientizarlos de la importancia de una buena alimentación y los mensajes han sido claros y realistas, considerando los aspectos culturales y económicos. Esto es particularmente importante en la escuela donde los contenidos de nutrición no deben ser un ejercicio de memoria, sino algo que aplicar en la vida diaria.
- **Capacidad de compra:** El ingreso familiar y el tamaño de la familia con relación al precio de los alimentos así como los otros gastos de la familia, determinan el tipo de alimentos que pueden comprar.
- **Publicidad:** La publicidad juega un papel importante en los cambios que se están produciendo en nuestro patrón de alimentación. Algunos de estos cambios son negativos como lo es el incremento de comidas rápidas, que en general son altas en grasa, que pueden llevar al aumento de la obesidad y problemas cardiovasculares.
- **Influencia Social:** Los alimentos y preparaciones también tienen prestigio, dependiendo del grupo social que lo consume y del precio. Esto ha sido notorio con la introducción del biberón, considerado por muchos grupos como un indicador de nivel social más alto que la lactancia materna. La influencia social está a su vez condicionada por la publicidad.
- **Comodidad y tiempo:** La popularidad de las preparaciones rápidas tanto elaboradas en casa, como en la calle está determinada en muchos casos por el poco tiempo disponible y la comodidad. Así, los frijoles o menestras y las cremas están siendo reemplazados por la sopa en paquete y los cereales en hojuelas, los condimentos naturales, por cubitos y salsas enlatadas y los refrescos naturales por bebidas y sodas.
- **Distribución intra familiar de alimentos:** Al distribuir los alimentos en la familia muchas veces se le da prioridad a algunos miembros, como por ejemplo: la mejor presa debe ser para el que mantiene a la familia. Las decisiones en muchos casos no se hacen sobre la base de las necesidades nutricionales de cada uno.

D. UTILIZACION BIOLOGICA DE LOS ALIMENTOS

Se refiere a las condiciones en que se encuentra el cuerpo, que le permiten utilizar al máximo todas las sustancias nutritivas que está consumiendo. Esto dependerá del estado de salud de la persona, lo cual es determinado, entre otras cosas, por la higiene personal, saneamiento del medio y por la atención que brindan los servicios de salud.

El cuadro siguiente resume los factores más relevantes en la utilización biológica de los alimentos.

Factores que influyen en la utilización biológica de los alimentos.



• Estado de salud:

Las enfermedades a menudo obligan a la toma de medicamentos que pueden alterar el funcionamiento del sistema digestivo y alterar o dificultar la asimilación de los nutrientes. Estas causan pérdidas de apetito o crean dificultades para ingerir los alimentos. Las enfermedades diarreicas y los parásitos intestinales afectan la absorción de nutrientes, especialmente en los niños que son los más afectados. En los adultos, las enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, úlceras.) pueden también influir en lo que la persona puede comer pues requieren de una alimentación especial o dieta.

• **Acceso a la atención pública y al control de enfermedades:**

La atención del niño (a) y de la madre, las inmunizaciones, los servicios de atención clínica y las actividades de educación para la salud mejoran el estado nutricional, en especial en la niñez menor de dos años. Al atender al niño o niña, se evalúa su estado nutricional y se puede orientar a los padres sobre su alimentación. En el adulto los controles de Salud contribuyen a prevenir y controlar problemas de malnutrición ya sea por deficiencia o por exceso.

• **Condiciones del medio ambiente:**

La adecuada provisión de agua potable y medios de eliminación de excretas y basuras contribuyen a prevenir las enfermedades que alteran en las personas la buena utilización biológica de los alimentos. El agua para ser considerada potable debe ser clorinada o hervida y en muchas comunidades con acueductos rurales no se agrega cloro al agua ni si hierva para tomarla. En estos casos aunque el agua se vea clara podría tener microbios que produzcan diarrea particularmente en los niños cuyas defensas son más bajas.

• **Inocuidad de los alimentos.**

La calidad deficiente de los alimentos y enfermedades de origen alimentario pueden tener consecuencias sociales y económicas importantes. Las enfermedades de origen alimentario pueden causar pérdidas de ingresos y de rendimiento en el trabajo y aumentar los gastos en asistencia médica.

Las enfermedades transmitidas por los alimentos están muy generalizadas, tanto en los países desarrollados, como en los países en desarrollo. Las enfermedades graves de origen alimentario se deben a bacterias, virus y parásitos patógenos o a intoxicaciones graves causadas por contaminantes químicos.



La Organización Mundial de la Salud estima que hasta un 70% de todos los casos de diarrea, tienen un origen alimentario. Las diarreas crónicas o recurrentes pueden provocar también desnutrición proteínico-energética, anemia y deficiencia de vitamina A, especialmente en niños y niñas pequeños (as), lo que da lugar a defectos de crecimiento y trastornos del sistema inmunitario que reducen la resistencia a otras enfermedades infecciosas.

Para evitar enfermedades de origen alimentario son necesarias buenas prácticas de higiene y manipulación de los alimentos en los hogares, en los restaurantes y los expendios callejeros. Al comprar estos alimentos es importante verificar las condiciones higiénicas del local y del manipulador, además de las condiciones adecuadas de almacenamiento. El riesgo de contaminación aumenta al tener un alimento crudo a temperatura ambiente por un tiempo prolongado porque el crecimiento de las bacterias es más rápido.

Si sospecha que un alimento está en mal estado por su olor y consistencia evite comerlo.

Con el aumento de la urbanización se está extendiendo el consumo de alimentos preparados, de venta callejera. La preparación de estos alimentos a menudo se efectúa en condiciones antihigiénicas, que acrecientan el riesgo de enfermedades de origen alimentario. Las personas que venden alimentos poco costosos en los lugares de trabajo o cerca de ellos, se han convertido en una parte necesaria de la vida urbana moderna.

IV. SELECCIÓN, COMPRA, HIGIENE Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

A. SELECCIÓN, COMPRA Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS.

1. LECHE Y DERIVADOS.

TODOS DEBEMOS CONSUMIR LECHE O SUS DERIVADOS

La leche y sus derivados son la mejor fuente de calcio en nuestra alimentación. Además, nos proveen de proteínas, vitaminas y minerales. Ayuda a formar dientes y huesos sanos y fuertes.

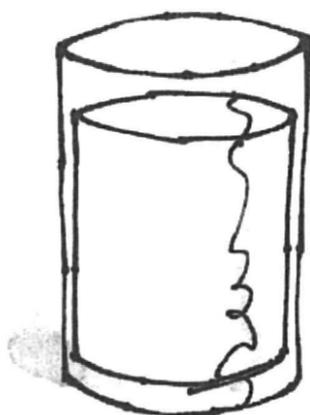


SELECCIONA EL PRODUCTO QUE TE DE EL MAYOR VALOR NUTRITIVO A MENOR COSTO

	Calorías Kcal.	Proteínas	Calcio mg	Fósforo Mg.	Vit. A mcg	Precio
Leche 8 oz.	159	8.1	371	371	210	0.17 – 0.25
Soda 8 oz.	74	0	0	0	0	0.25
Cerveza	86	0.7	0	0	36	0.50

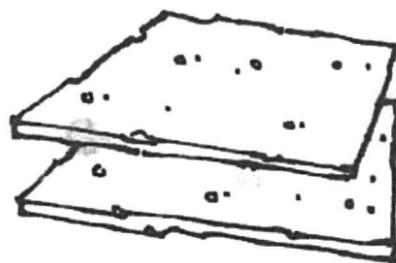
¿CUÁNTO NECESITAMOS CONSUMIR?

Necesitamos un mínimo de 2 vasos de leche al día o un sustituto.



LECHE
1 vaso
(8 onzas)

=



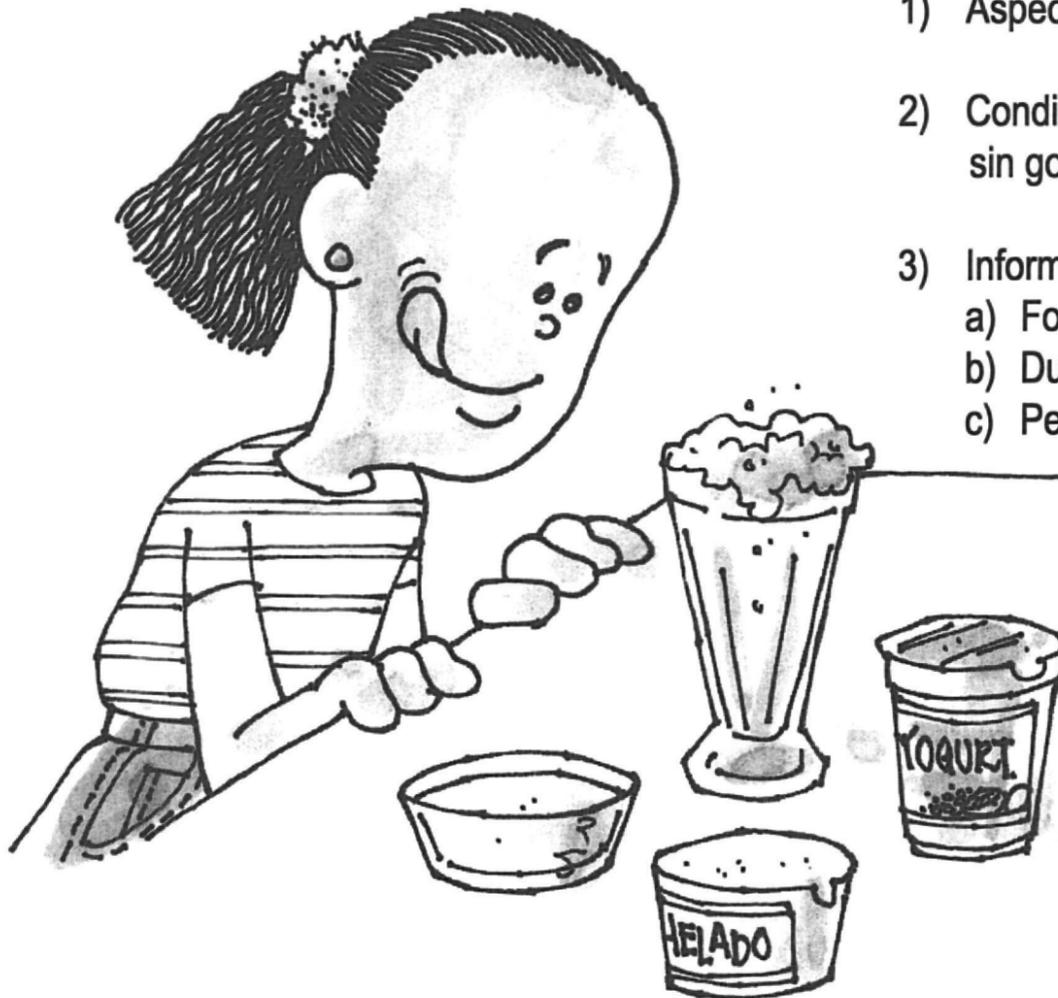
QUESOS
2 rebanadas

=



YOGUR
1 vaso
(8 onzas)

¿Qué debo observar al comprar leche y sus derivados?



- 1) Aspectos higiénicos del lugar de venta.
- 2) Condiciones de envases: sin abultamiento, bien cerrados, sin golpes, sin aberturas, sin óxidos, etc.
- 3) Información en el envase y la etiqueta:
 - a) Forma de conservación
 - b) Duración, vencimiento o período de vida del producto.
 - c) Peso y cantidad de producto en el envase.
- 4) Información nutricional:
Contenido de grasas, Vitaminas y Minerales.
- 5) El precio de los Productos similares según cantidad.

La leche puede consumirla en batidos, pudines, helados, yogur, etc.

¿Cómo se debe conservar la leche en casa?

PRODUCTO	ALMACENAMIENTO
Leche íntegra fluida	Siempre refrigerada. No se debe congelar.
Leche larga vida (Ultra pasteurizada)	Cerrada: a temperatura ambiente por 90 días. Abierta: en refrigeración
Leche evaporada	Cerrada: a temperatura ambiente, hasta su fecha de vencimiento. Abierta : en refrigeración
Leche en polvo	Guárdela en un sitio fresco y seco, en envases bien cerrados, que no sean transparentes.

¿Qué hacer si queremos controlar el peso y el colesterol?

Selecciona productos descremados o semidescremados que conservan el mismo valor nutritivo pero menos grasa.

2. VEGETALES

Ellos nos proveen vitaminas, minerales y fibras. Los de color verde intenso le dan al organismo gran cantidad de vitamina "A". Entre ellos están el verde, berro, espinaca, zanahoria, zapallo maduro y hojas de mostaza nabo, de rábano, de remolacha y de yuca.

Prepare vegetales es sencillo... ¡Adelante hágalo!

Hay vegetales que no se pueden comer crudos, es necesario cocinarlos para mejorar el sabor y para hacerlos más fáciles de masticar y digerir.

Cocínelos enteros y con cáscara si es posible, hasta que estén tiernos firmes. Póngale solo el agua necesaria para cubrirlos e introdúzcalos agua esta hirviendo y luego tápelos.

Cocínelos a fuego lento, el agua de cocción puede ser usada para salsas o en el arroz.

Hay vegetales que se pueden comer sin necesidad de cocinarlos. Estos conservan su forma, color, textura y valor nutritivo. Por lo tanto, lávelos bien antes de consumirlos, para quitarle la tierra o insectos que éstos puedan tener.

Sírvalos crudos en ensaladas siempre que pueda. Prepárelos justo antes de consumirlos o cocinarlos.

El aderezo de una ensalada cruda es de mucha importancia. A continuación dos ejemplos de ellos:

VINAGRETA

Poner en un recipiente hondo, dos cucharadas de aceite y una cucharada de vinagre, un puntito de azúcar y otro de sal y $\frac{1}{2}$ cucharadita de mostaza, batir bien con un tenedor.

Si la desea más cremosa bátala en una batidora. Esta puede tener variaciones al añadir ajo picado, tomillo, pepinillos, aceitunas, cebolla picada o perejil.



NATA AGRIA O YOGURT

Mezclar el contenido de un envase de yogur natural o la misma cantidad de nata agria con dos cucharadas de vinagre, agregar un punto de azúcar, una cucharadita de sal, un punto de pimienta y una cucharada de cebolla finamente picada.



Los Vegetales son muy importantes en nuestra alimentación; consúmalos diariamente.

3. FRUTAS

CONSUME FRUTAS DIARIAMENTE

Las frutas nos proporcionan Vitaminas "A" y "C". Nos ayudan a prevenir algunas infecciones y a mejorar nuestra visión. Además contienen fibras que nos ayudan a evitar el estreñimiento.

Frutas que nos dan Vitamina "C":

Naranja	Toronja
Limón	Guayaba
Marañón	Mandarina
Mamón	Mangotín
Piña	Ciruela

Frutas que nos dan Vitamina "A":

Mango Maduro	Guineo
Papaya	Melón
Mamey	Pixvae

La Vitamina "C" no se acumula en el cuerpo por lo que hay que consumirla diariamente.

Las frutas que tienen Vitamina "C", ayudan a absorber el hierro y a evitar la ANEMIA o hemoglobina baja, come las frutas junto con las comidas o como postre.

SELECCIONE FRUTAS NACIONALES

¿Por qué?

- Son más nutritivas y baratas en la época de producción.
- Consumidas frescas, podemos aprovechar la Vitamina C.
- Mayor disponibilidad en el mercado (según la época).
- Al consumirlas enteras aprovechamos la fibra.
- Apoyamos a nuestros productores.



Época de mayor producción y mejores precios

ENERO	Guineo, guayaba, mandarina.
FEBRERO	Guineo, sandía, naranja, mandarina
MARZO	Sandía, tamarindo, guineo, marañón, melón, piña, mango, ciruela.
ABRIL	Sandía, guineo, marañón, melón, piña, mango, ciruela.
MAYO	Guineo, papaya, aguacate, mamón.
JUNIO	Papaya, pixvae, jobo, nance, guineo.
JULIO	Nance, pixvae, papaya, limón, guineo.
AGOSTO	Guineo, papaya, limón, maracuya.
SEPTIEMBRE	
OCTUBRE	Guineo, maracuya, limón.
NOVIEMBRE	Toronja, guineo, guanábana
DICIEMBRE	

Para su conservación:

- Lávelas
- Manténgalas en lugares frescos, secos y ventilados
- Las frutas blandas consévalas en la nevera (papaya, guineo y mamey) y en recipientes tapados si están peladas.
- Agregue jugo de limón para que no se oscurezcan.
- No dejar las frutas expuestas al calor y al aire porque se destruyen las vitaminas.

Una fruta seleccionada y almacenada en forma adecuada te ahorra dinero

Frutas y Jugos Enlatados

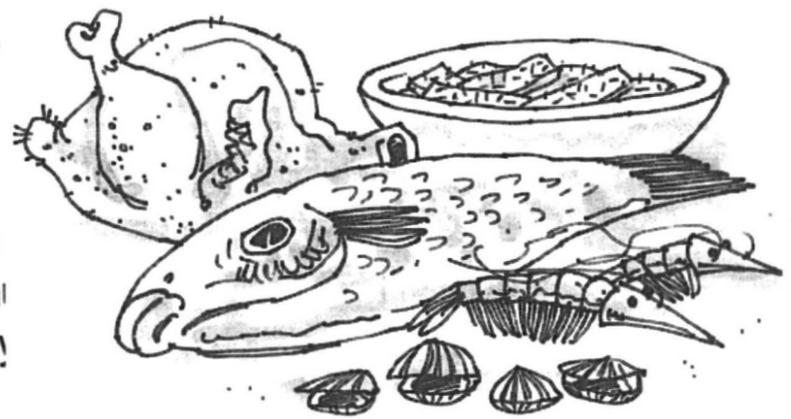
- Leer bien las etiquetas de las frutas y jugos de frutas enlatadas, si la etiqueta dice **enlatadas en sirope** al líquido de la fruta se le ha agregado una gran cantidad de azúcar, lo cual aumenta el número de calorías en la fruta, pero no otros nutrientes.
- Si la etiqueta de una bebida de fruta dice *bebida* (drink) o *ponche* (punch), no es jugo natural. El ponche o bebida es una bebida compuesta de agua y azúcar, con un poco de jugo de fruta y a veces colorantes artificiales. Estas bebidas son muy pobres nutricionalmente, y no representan una inversión saludable de dinero. Además pueden contribuir a las caries dentales y a la obesidad por su alto contenido de azúcar.
- *Néctar* es una mezcla de pulpa de fruta, agua y azúcar. Su valor nutritivo depende del tipo de fruta, y de la cantidad de pulpa que contenga el néctar. El néctar contiene algo de fibra y generalmente son de melocotón, pera, albaricoque, mango y guayaba. Los néctares son mucho más alimenticios que los ponches y bebidas.
- Si el precio de las frutas cambia según la cantidad que se compra, se debe tomar en cuenta el precio más económico, el número de miembros en la familia que han de consumir la fruta, y en que lapso se le espera consumir. Por ejemplo: Si las naranjas de jugos están a una por B/.0.05 y a 7 por B/.0.25 sale más barato comprar B/.0.25 de naranjas, pues si las comprará una a una, solo se obtendrían cinco por B/.0.25.
- En cambio aunque comprar un ciento de naranjas suele ser más económico que comprar cantidades menores, esa compra no será económica, si la mitad de las naranjas se dañan antes de ser usadas a menos que las compre en conjunto con otras familias.



4. CARNES, HUEVOS Y MARISCOS

El termino carnes incluyen no solamente la carne de res y cerdo, sino también el pollo, pescado, mariscos y vísceras como el hígado y mondongo.

Las carnes son importantes en nuestra alimentación porque nos dan proteínas y minerales. Si la consumes en exceso y con mucha grasa te puede llevar al aumento del colesterol, ácido úrico y sobrepeso.



Deberías comer 3 onzas de carnes al día, sin contar el hueso y la grasa.
 (Aproximadamente del tamaño de la palma de la mano)
 1 SALCHICHA PESA APROXIMADAMENTE DOS ONZAS.
 1 LATA DE TUNA EQUIVALE A 6 ONZAS.

Al comprar carnes, se debe tener en cuenta que todas las carnes son nutritivas. Los cortes y clases de carnes caras son básicamente igual de nutritivas que los cortes más baratos. Es preferible escoger carne que no tenga mucha grasa, y recordar que la carne de res y las vísceras (hígado, vaso, riñón, corazón) tiene mas hierro que las demás carnes.

El número de porciones resultantes de carne cocida variará de acuerdo al tipo de carne. Por lo tanto, el comprador o compradora no debe limitarse únicamente a ver el precio por libra, sino comparar también el precio por número de porciones de carne cocida que podrá obtener. Si es una carne sin hueso, tal como la carne lisa, carne de guisar o molida, cada libra de carne rinde aproximadamente cinco porciones.

Si la carne que se va a comprar tiene algo de hueso, como la chuleta de cerdo o el encuentro de pollo, se obtendrán aproximadamente cuatro porciones de carne cocida por libra. Por último, si es una carne que tiene mucho hueso, tal como costillas o patitas de cerdo, sólo se obtendrán unas dos porciones de carne cocida por libra cruda.

Esto se debe tomar en cuenta al comparar los precios de las distintas carnes. Cuando el corte de carne tiene mucho hueso y grasa, el costo por porción resulta alto, aunque el precio por libra sea bajo.

Si dispone de congelador o refrigeración, suele resultar más económico comprar suficiente carne para varios días (o semanas) y dividirla en porciones que se cocinarán por día. Se debe separar antes de guardarla en el congelador. No conviene descongelar y volver a congelar la carne, pues así se expone al ataque de bacterias, y disminuye la calidad de la misma.

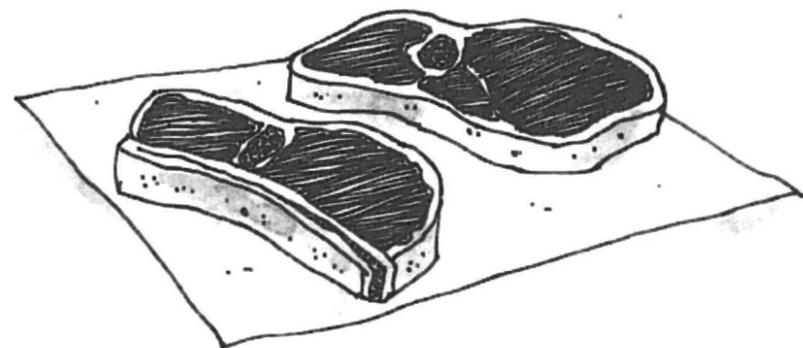
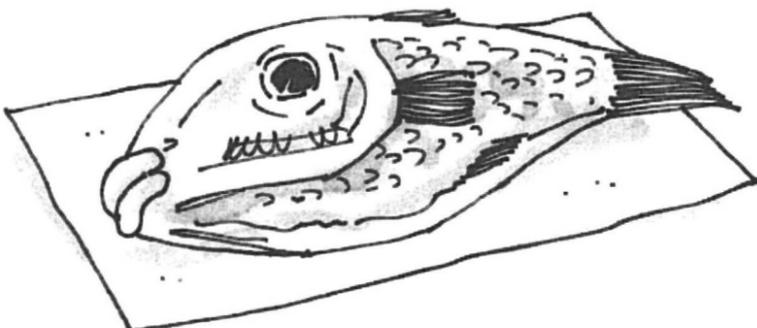
Al descongelar debemos conservar el valor nutricional y evitar la contaminación:

- Saca la carne que vas a utilizar del congelador 12 horas antes y colócala en el refrigerador para que descongele lentamente.
- Al cocinarla debe estar completamente descongelada.
- Si descongelas la carne no la vuelvas a congelar.

COMPRA TUS CARNES EN LUGARES LIMPIOS Y BIEN REFRIGERADOS

CARNES DE RES Y CERDO:

Al comprarlas asegúrate que su color sea rosa a rojo claro brillante y que no tenga mal olor. Los cortes con hueso resultan más caros. ¿ Por Qué? Tienen menos carne.



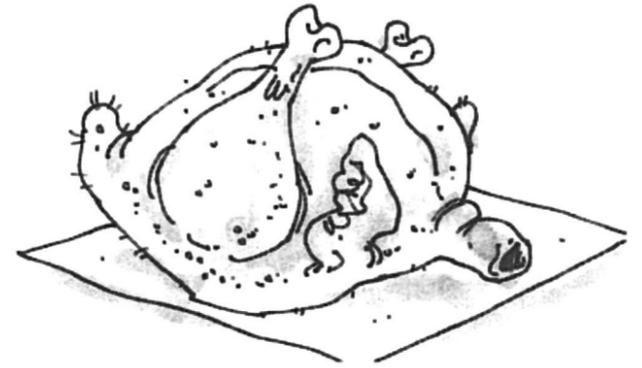
PESCADO:

- Su carne debe estar firme, las agallas rojas, ojos brillantes y saltones, escamas pegadas a la piel y olor natural.
- Todos los pescados son nutritivos.

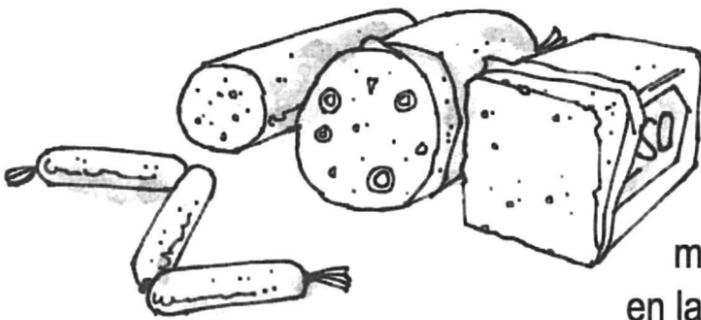
RECUERDA:
**EL PESCADO NO AUMENTA EL COLESTEROL EN TU ORGANISMO
 Y SU CARNE ES FACIL DE DIGERIR.**

POLLO:

- Al comprar pollo verifica su color y que su piel sea suave, no este babosa y que no tenga mal olor.
- Para reducir el consumo de grasa y colesterol, debes quitarle el exceso de grasa y la piel.



EMBUTIDOS:



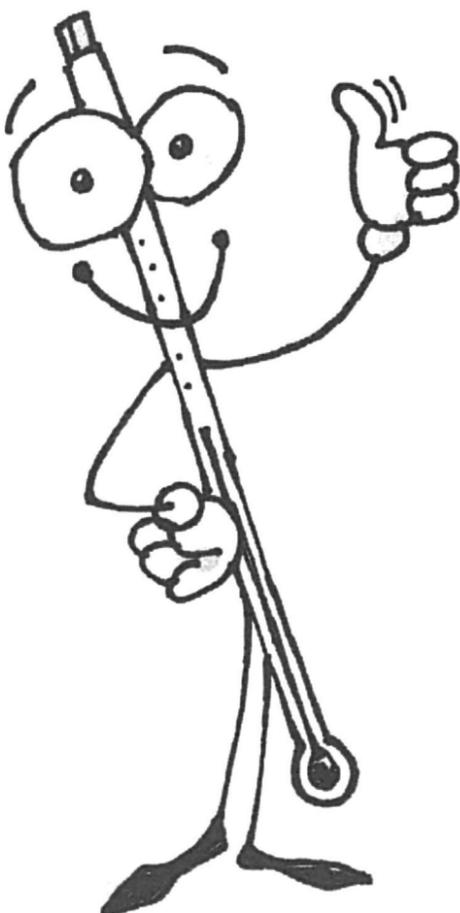
- Selecciona embutidos con empaque en buen estado y verifica la fecha de vencimiento.
- Que no presente olores y colores extraños.
- Algunos embutidos tienen más grasa que otros. El salami, mortadela, jamonilla y chorizos tienen más grasa que el jamón. Verifica en la etiqueta.

CONSERVACION DE LAS CARNES

¡ LA TEMPERATURA ES IMPORTANTE!

Todas las carnes, embutidos, pescados y mariscos deben mantenerse:

Estado	Duración	Temperatura
Congelada	Hasta 6 meses	0 a 18 ° C
Refrigerada	24 horas	1 a 7 ° C
Fresca	Consumo inmediato	

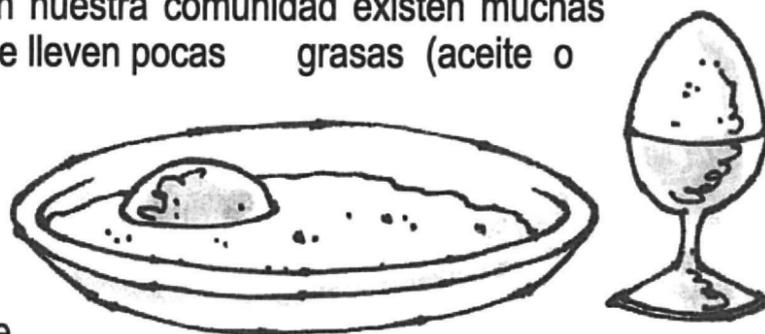


HUEVOS: UN BUEN SUSTITUTO DE LAS CARNES

Los huevos, al igual que las carnes, son alimentos ricos en proteínas y en hierro lo que los hace un buen sustituto de las carnes. En muchas comunidades donde resulta difícil el consumo de carnes, ya sea por razones económicas o de disponibilidad, es posible producir o comprar huevos. Además, el huevo es más fácil de conservar que la carne cuando no existe refrigeración.

El huevo puede prepararse de diferentes formas enriqueciendo otros alimentos al combinarlo como en el caso de ensaladas, tortas de vegetales o sopas. Si en nuestra comunidad existen muchas personas con sobrepeso es preferible utilizar preparaciones que lleven pocas grasas (aceite o mayonesa).

El huevo contiene colesterol así que si una persona tiene el colesterol alto el consumo de huevo debe reducirse a no más de 2 por semana disminuyendo además, el consumo de otras fuentes de colesterol como las carnes, especialmente las que contienen mucha grasa.



El valor nutricional de los huevos no varía según el color de la cáscara y es igual para los huevos de patio y los de granja. Un huevo fresco tiene la yema en el centro y se va al fondo de una vasija cuando se pone en agua. Al seleccionar huevos, se debe observar que los alimentos se encuentren en un sitio fresco y seco y que se encuentren cubiertos. Si tienen fecha de vencimiento verifique que no estén muy próximos a ella.

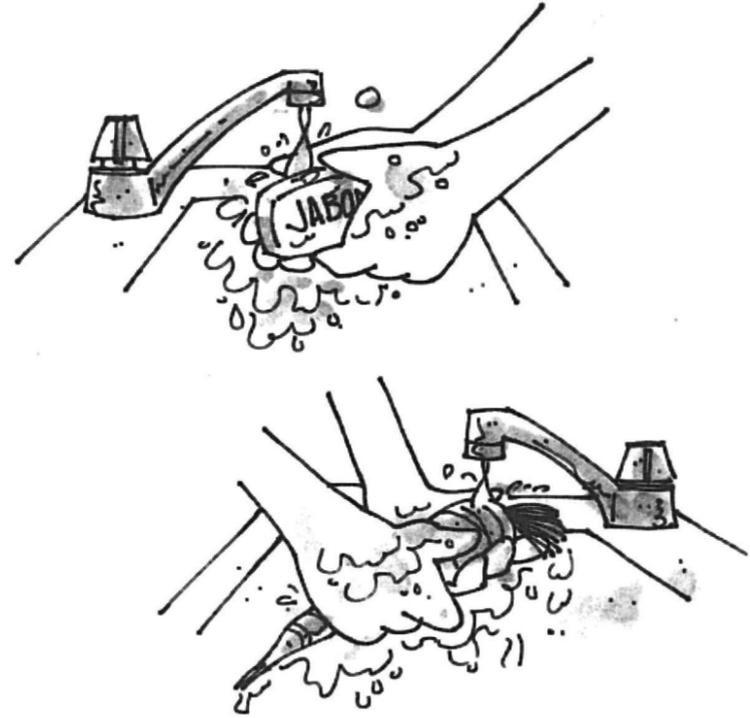
- **Seleccione los productos con menor cantidad de grasas animales y colesterol.**
- **Si desea perder peso o mantenerse, escoja los que den menos calorías por porción.**
- **Para evitar el estreñimiento y ayudar a controlar el nivel de colesterol busque los que sean mas altos en fibra.**
- **Cuando los productos dicen "diet" o "light" revise la etiqueta. En muchos casos no significa que se pueden comer libremente, solo que contienen menos calorías o grasa.**

B. HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS EN EL HOGAR, COMEDORES Y TIENDAS ESCOLARES.

Las manos de las personas en contacto con los alimentos pueden ser una vía de contaminación.

1. Higiene personal.

- Lavarse las manos bien con jabón antes de manipular alimentos.
- Evitar toser o estornudar sobre los alimentos.
- Cubrirse el cabello siempre que cocine.
- Conservar uñas cortas y evitar usar prendas.
- Usar ropa limpia.
- No se debe manipular alimentos en caso de presentar diarrea, vomito, fiebre, dolor de garganta, lesiones cutáneas visibles, secreciones de ojos, nariz.



2. Manipulación de Alimentos.

- Mantenga limpio todos los utensilios donde prepara los alimentos.
- Si el agua que utiliza no es potable, hiérvala.
- Mantenga los alimentos tapados para protegerlos de insectos y roedores.
- Los alimentos perecederos deben guardarse en refrigeración.
- Descongela las carnes dentro de la refrigeradora para evitar la multiplicación de bacterias.
- Mantenga los alimentos cocidos separados de los alimentos crudos.
- No toque con las manos los alimentos cocidos.
- Mantenga animales lejos de la cocina.
- Mantenga las sustancias peligrosas fuera del área de la cocina en recipientes cerrados y etiquetados.



C. ETIQUETAS EN LOS ALIMENTOS

Estas etiquetas ofrecen una información invaluable para elegir correctamente los alimentos. He aquí alguna información que encontrarás en una etiqueta típica:

Descripción. Lee la descripción para asegurarte que se trata del producto que te interesa. Por ejemplo, ¿deseas “habichuelas enteras” o “puré de habichuelas?” La ilustración de la etiqueta también puede ayudarte.

Cantidad. Con frecuencia se da el peso neto. “Peso Neto” significa el peso del alimento sin incluir el envase.

Símbolo CPU o Código de Barra. El Código del Producto Universal (CPU: UPC en inglés) se aplica con sistemas de revisión computarizados. Un analizador "lee" las barras para identificar el producto. El precio aparece automáticamente.

Ingredientes. Se listan por peso, desde el de mayor cantidad hasta el que tiene menos. Leer la lista de ingredientes ayuda a no comprar lo que no deseas o no puedes comprar.

Indicaciones. La etiqueta debe mostrar cómo almacenar o preparar el alimento.

Fabricante o distribuidor: Busca el nombre y la dirección de la empresa fabricante o distribuidora del producto.

Fecha de expiración: Algunos envases llevan marcada una fecha para indicar si el alimento no esta vencido. Por ejemplo, el envase puede indicar " Consumase antes del 31 de mayo " o " Consumir de preferencia antes del 8 de junio ". Esto es la fecha de expiración. Búscala en los envases de lácteos, pastelería, carnes empacadas, embutidos y otros productos.



Información Nutricional

Muchos alimentos llevan una etiqueta de información nutricional que se asemeja a la que aparece a continuación. Muestra las calorías y los nutrientes que se listan para una porción. Fíjate en el tamaño de la porción que aparece en la parte superior de esta etiqueta. Para muchos nutrientes, la etiqueta muestra el % (porcentaje) de las necesidades diarias de algunos nutrientes que aportan 100 gramos o una porción del producto. A menos que el producto sea especial para niños, se usa como recomendación de referencia 2000 o 2200 calorías por considerarla un valor promedio.

La etiqueta nos puede ayudar a seleccionar aquellos productos que por el mismo dinero nos aportan mayor cantidad de nutrientes. Si deseamos adelgazar nos informa de la cantidad de calorías que da cada porción.

Como se interpreta esta etiqueta?

Según esta etiqueta

- La porción recomendada de leche es de 8 onzas o sea un vaso y cada porción tiene 120 calorías de las cuales 45 vienen de grasa.
- Cada vaso de leche proporciona 5 gramos de grasa y como cada gramo de grasa da 9 calorías serían 45 calorías. Considerando que la recomendación es que no

Ejemplo Etiquetado Nutricional Leche semi-descremada

Tamaño de la servida: 8 oz. Fl (240 ml.)			
Servidas por envase: aprox. 4			
Cantidad por servida			
Calorías 120	Calorías de grasa 45		
% Valor diario^a			
Grasa Total 5 g	8%		
Colesterol 0mg	0%		
Sodio 125mg	6%		
Carbohidratos Total 12 g	5%		
Proteínas 9g	19%		
Vitamina A 10%	Vitamina D 25%		
Calcio 30%			
^a Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.			
	Calorías	2,000	2,500
Total Grasa	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	5g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2400mg	2400mg
CHO Total		300g	375g
Fibra dietética		25g	25g

mas del 25% de las calorías totales de la dieta deben venir de grasa y que el consumo total de grasa en un día debe ser menos a 65g para una dieta de 2,000 calorías, esta porción proporciona un 8% de esta cantidad.

- Esta leche semi-descremada no tiene colesterol.
- Considerando las recomendaciones que se listan al final de esta etiqueta, 8 oz de esta leche dan 125mg de sodio que representa el 6% del consumo máximo recomendado de 2400mg por día.
- Un vaso de leche proporciona el 19% de las necesidades de proteína, el 10% de las necesidades de Vitamina A y el 30% de las necesidades de Calcio.
- Para calcular el porcentaje de adecuación se hace una regla de tres tomando como 100% la recomendación del nutriente. En este caso por ejemplo, si la recomendación de Vitamina A es de 600mcg por día, el 10% sería 60 mcg que es lo que daría un vaso de esta leche.

V. LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR.

En Panamá la protección del consumidor y la consumidora se consolidó con la aprobación de la Ley 29 de 1º de febrero de 1996, mediante la cual se crea la Comisión de Libre Competencia y Asuntos del Consumidor ((CLICAC), dicha ley enmarca las funciones estatales de protección al consumidor (a); siendo una de ellas la de velar porque los bienes que se venden y los servicios que se prestan en el mercado cumplan las normas de calidad, salud, seguridad y ambiente, como también la de garantizar a los (las) consumidores (as) los derechos universalmente aceptados.

Estos derechos le permiten al consumidor (a) exigir que se le informe sobre el producto que va adquirir, que el mismo le sea vendido en perfectas condiciones, y en caso de que el producto este dañado, que se le cambie por otro de mejor calidad o de lo contrario se le devuelva el dinero que pagó por dicho producto.

Los derechos de los (las) consumidores (as) son las normas por las cuales se debe regir todo mercado competitivo a fin de ofrecer el mejor producto o servicio al consumidor (a) para mantener el equilibrio que debe existir entre consumidores (as) y proveedores (as).

Derechos del Consumidor y Seguridad Alimentaria.

El afianzamiento tecnológico, ha sido entre otras causales, el principal motor de la producción masiva de alimentos en todas sus categorías. Conjuntamente con el desarrollo de nuevos métodos científicos y de mejoramiento genético, se han procesado nuevos sustitutos a alimentos tradicionales y se han introducido nuevos empaques que dan una visión más apetecible y atractiva a los productos alimenticios. Pero es claro, que el objetivo no ha sido el de únicamente en satisfacer la necesidad de alimentación global, sino que además de crear nuevas necesidades tendientes a la diaria y exigente demanda de los mercados. Ante este planteamiento, es necesario estar claros sobre la importancia





y el aporte que ha tenido la tecnología en nuestras vidas y de cómo la misma ha contribuido en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas, en la conservación, así como transformación de ambientes. Sin embargo, queda pendiente en el aire, todo un cuestionamiento sobre la seguridad y valor nutritivo real en los alimentos genética y tecnológicamente tratados o mejorados, así como es necesario anteponer esta responsabilidad a personas o entidades responsables cuya visión objetiva sirva tanto a la satisfacción de las necesidades alimentarias de los consumidores, como a su seguridad.

Para que los consumidores cuenten con seguridad alimentaria, deben participar en forma efectiva diversas entidades de carácter público, así como ONG's cuyos recursos y energías

sean enfocados en asegurar el claro cumplimiento de las normas de salud, higiene y calidad de los alimentos. Lo mismo es también materia de preocupación del movimiento de consumidores (as) a nivel mundial ya que es un derecho universal de que todos (as) los (as) consumidores (as) tengan acceso a alimentos suficientes y seguros. En atención a este derecho es necesario que los consumidores sean tomados en cuenta en la efectiva atención a sus reclamos frente a productos perjudiciales para su consumo, procesos de producción inseguros, e incentivar y permitir su participación en el establecimiento de estándares alimenticios e internacionales.

A nivel mundial se conocen ocho (8) derechos y estos se refieren a:

Derecho al Consumo: A que exista una variedad de productos alimenticios en el mercado para la satisfacción de sus necesidades alimenticias.

Derecho a la Información: A que se le informe sobre la composición de los alimentos que compras, sus ingredientes, usos y cuidados en la preparación y almacenamiento, fecha de vencimiento, contenido neto, nombre del fabricante, entre otros.

La Ley 29 en atención a este derecho señala como una de las obligaciones del proveedor el de informar clara y verazmente al consumidor, sobre las características del producto o servicio ofrecido, tales como la naturaleza, composición, contenido, peso, origen, fecha de vencimiento, toxicidad, precauciones, precio, y cualquier otra condición determinante. Todo lo anterior se consignará en el empaque, recipiente, envase, en la etiqueta del producto o en el anaquel del establecimiento comercial.

Esta información debe constar necesariamente en la etiqueta y en idioma español únicamente cuando se trate de medicamentos, agroquímicos y productos tóxicos, y en los productos alimenticios que requieran advertencias o precauciones específicas de que representan peligro para la salud humana.



Derecho a elegir: A tener acceso a productos diversos, para una mejor elección la cual de cómo resultado una verdadera y efectiva competencia.

Derecho a la Seguridad: El consumidor o la consumidora tienen derecho a obtener productos o servicios que reúnan las condiciones mínimas, de acuerdo al uso establecido u ofrecido en términos de funcionalidad que no represente un peligro potencial para la salud y que garantice una capacidad nutritiva aceptable. En atención a este derecho no está permitido la venta de productos vencidos, dañados o que presenten mal estado; por lo que es una exigencia que todo producto señale su fecha de vencimiento. A que los alimentos que compres estén sanos y que no representen un peligro para tu salud. Preocúpate por que tus alimentos sean seguros, descarta aquel que presente en su superficie algún residuo o materia extraña a su composición.

CONOCE TUS DERECHOS, DEBERES Y LAS LEYES QUE TE PROTEGEN COMO CONSUMIDOR!

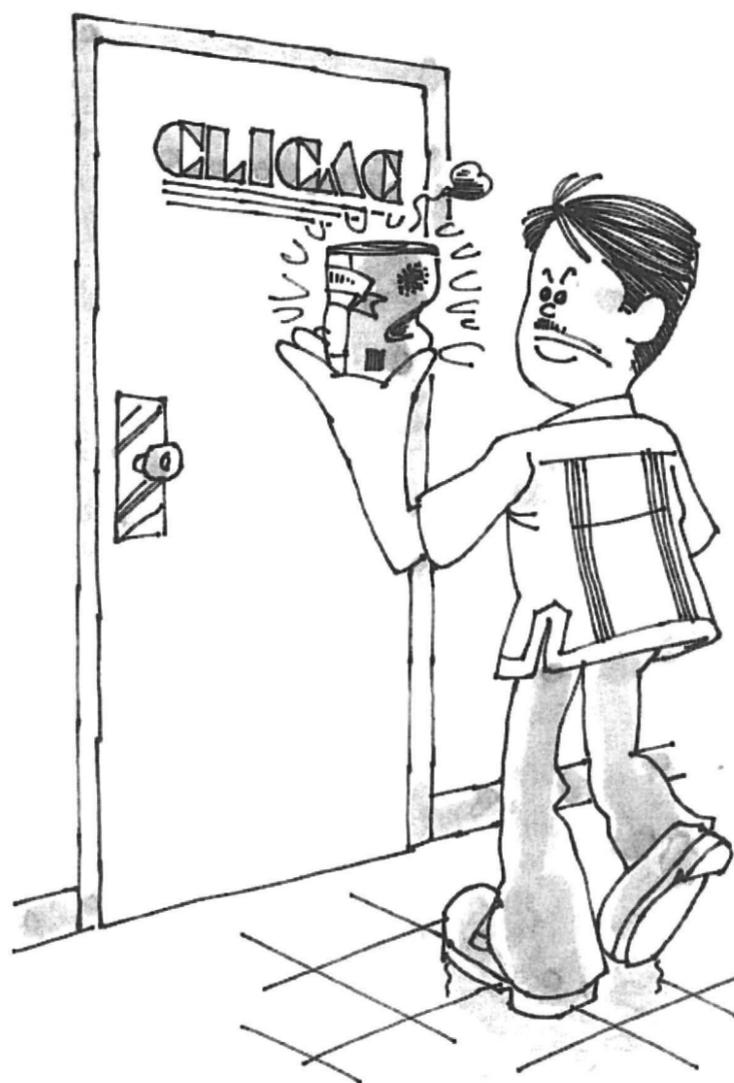
Derecho a la Compensación: Cuando un producto alimenticio este dañado, descolorado o no reúna las cualidades aceptables para las que fue comprado. El consumidor tiene derecho a que se le cambie por otro de mejores condiciones o sino a la devolución de las sumas pagadas.

Derecho a ser escuchado: El consumidor tiene derecho a organizarte para la mejor defensa contra la venta de alimentos que no reúnan las condiciones óptimas para su consumo. Cuando el consumidor requiere hacer un reclamo, este debe recurrir en primera instancia al establecimiento donde adquirió el producto, si su reclamo no es atendido deberá acudir a la CLICAC donde se le atenderá el reclamo en términos de producto vencido, falta de fecha de vencimiento, falta de precios a la vista, alteración de peso, entre otros, y en caso de que su reclamo no sea de competencia directa de la CLICAC este será canalizado hacia la entidad competente.

Derecho a la Orientación y Educación: Es el derecho que tiene el (la) consumidor (a) a adquirir los conocimientos y las habilidades necesarias, para actuar eficientemente en sus decisiones de consumo.

En atención a este derecho la Comisión de Libre Competencia y Asuntos del Consumidor, cuenta con un Departamento de Orientación y Educación el cual desarrolla una serie de actividades con el fin de cumplir con una de las funciones estatales de protección al consumidor señalada en la ley 29, como lo es el de formular programas de educación, orientación e información al consumidor/a, con el propósito de capacitarlo/a para que pueda tomar las mejores decisiones en la compra de bienes y servicios, con conocimiento de sus deberes y derechos. Para el desarrollo de esta función la CLICAC utiliza las diferentes técnicas y medios de comunicación, además de coordinar acciones con otras instituciones que desarrollan igualmente programas educativos.

Derecho a un Medio Ambiente Saludable: La producción de alimentos debe desarrollarse de manera que no contribuya a la contaminación del ambiente, del trabajador y de los alimentos que consumimos.





¡CONSUMIDOR /A NO SOLO TIENES DERECHOS SINO TAMBIEN DEBERES!

Al observar en el mercado comportamientos y venta de productos con características que lesionan tus derechos como consumidor (a) no dudes en actuar en defensa de estos: No los compres, señala al propietario (a) o encargado (a) del establecimiento la falta, y de no ser atendido (a), reporta la anomalía a las oficinas de CLICAC ubicadas en cada cabecera de provincia ya sea telefónica o personalmente.

Al comprar infórmate acerca del producto que vas adquirir, lee la etiqueta entre la información que debe aparecer se encuentra: el nombre de la empresa fabricante y su país de origen, peso, volumen o dimensión, según la naturaleza del producto; calidad, composición o tipo de producto; fecha de fabricación del lote en la etiqueta o sobre la tapa.

Todos estos datos deben ser verificados por los (las) consumidores (as), y exigir que las características de los productos cumplan fielmente con lo anunciado en la etiqueta o mediante otros medios publicitarios.

Mientras mejor sea la información que los (as) consumidores (as) reciban sobre determinado producto o servicio, será más fácil comparar sus cualidades con otros y seleccionar el que más conviene. La elección que los (as) consumidores (as) realicen al comprar un producto, va a influir en gran forma para que las empresas fabricantes suministren un artículo que posea cualidades satisfactorias, información veraz, y precios justos o accesibles.

ES PARTE DE TU RESPONSABILIDAD QUE LAS EMPRESAS SE PREOCUPEN POR MEJORAR SUS PRODUCTOS Y SERVICIOS. EJERCE TUS DERECHOS!

CONSUMIDOR (A) RECUERDA QUE:

- La balanza debe estar colocada al alcance de la vista del comprador (a). Verifica que el indicador esté en cero, antes de que sea pesado su artículo.
- Comprueba que los productos con códigos de barra y otros, marquen los precios indicados en las ofertas o sus envases, al ser registrados en las cajas.
- Verifica que las ofertas correspondan realmente a las anunciadas; y que los precios estén marcados o a la vista del público.

VI. BIBLIOGRAFIA

1. INCAP / OPS. Curso de Educación a distancia: **Nutrición en Escuelas Promotoras de Salud.** Guatemala, 1998.
2. FAO, **Enseñanza de Nutrición en Agricultura.** Segunda edición. 1998.
3. FAO. **Manejo de proyectos de alimentación y nutrición en comunidades.** Roma, 1995.



VII. EJERCICIOS INTRATEXTO

EJERCICIO NO. 1

Compare la alimentación de su familia en la actualidad con la de hace 5 años y si ha habido cambios lístelos a continuación. Explique porqu' se dieron esos cambios y cuáles de los factores que afectan el consumo influyeron.

EJERCICIO NO. 2

Investigue con sus alumnos (as) o vecinos (as) qué acostumbran comer y a qué horas, para conocer el Patrón alimentario de su Comunidad, incluyendo refrigerios si los hacen.

Patrón de alimentación:

Dé su opinión de sí este patrón es adecuado o no y porqué razones.

EJERCICIO NO. 3

Liste 10 productos alimenticios empacados o enlatados disponibles en su casa, escuela o tienda y verifique si tiene información disponible sobre fecha de vencimiento o etiqueta nutricional anotándolos en el siguiente cuadro.

Producto	Marca	Tiene fecha De vencimiento?	Tiene etiquetado Nutricional?
----------	-------	-----------------------------	-------------------------------

EJERCICIO NO. 4

Seleccione un producto alimenticio que tenga etiquetado nutricional y anote:

Nombre del producto: _____

Tamaño de la porción según la etiqueta: _____

Aporte de calorías por porción: _____

Vitaminas y minerales que contiene: _____

VIII. ANEXO

Para ahorrar combustible en la preparación de menestras y verduras, prueba el “horno de afrecho o aserrín”.

INSTRUCCIONES:

A. Material

- 2 cajas de cartón o madera con una diferencia aproximada de 6 pulgadas de ancho y alto.
- 1 saco de afrecho o aserrín.
- 1 funda, almohadón o saco.

B. Construcción

1. Poner 3 pulgadas de afrecho o aserrín en el fondo de la caja y colocar la caja pequeña en el centro.
2. Rellenar los lados con afrecho y hacer almohadón para sellar la caja.

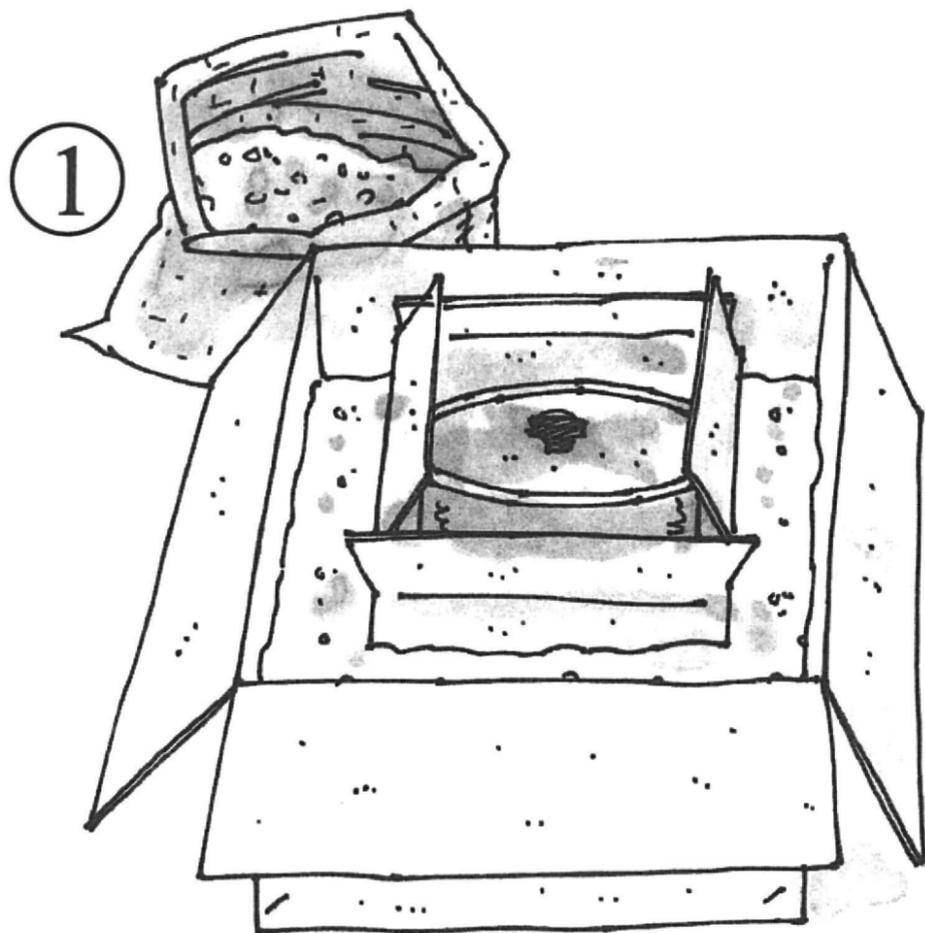
C. Uso

Ejemplo: Frijoles

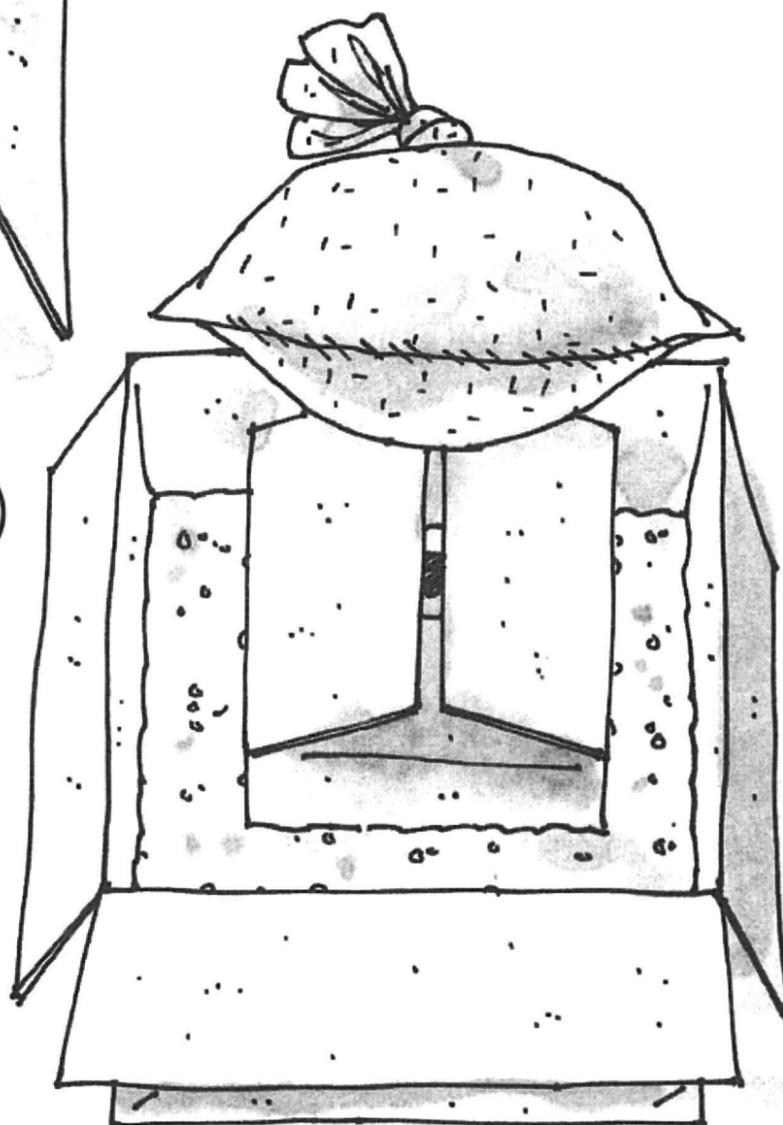
1. Poner los frijoles en remojo durante la noche y cambiar el agua del remojo.
2. Colocarlos en la olla con tapa que selle bien y hervirlos aproximadamente por 5 minutos.
3. Retirar la olla y colocarla dentro de la caja pequeña (Figura #1).
4. Cerrar la tapa (Figura #2).
5. Colocar y acomodar el almohadón (Figura #3 y 4). Dejarlo 4 horas o más. Abrir la caja y sacar la olla.
6. Para las menestras póngalas nuevamente al fuego hasta que espese y agregue el guiso.

D. Validación

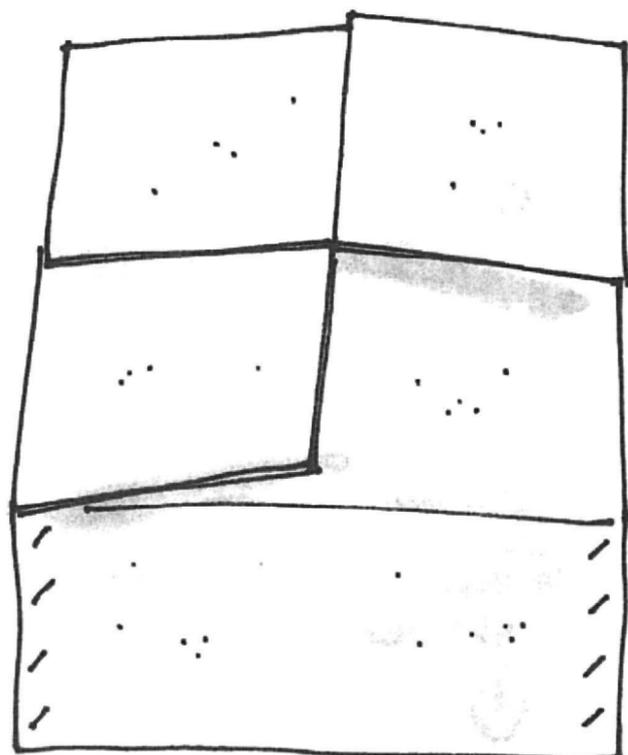
El Grupo Técnico Básico de Panamá (GTB), lo válido en la preparación de frijoles, yuca, otoe y plátano verde, que se ablandaron en el tiempo estipulado. Es importante realizar más pruebas con diferentes productos y tiempos.



②



③



IX. AUTOEVALUACION

Preguntas de selección múltiple:

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

1. La disponibilidad de alimentos en áreas urbanas depende esencialmente de:
 - a. Producción familiar.
 - b. Importación de alimentos.
 - c. Medio ambiente.
 - d. Comercialización.

2. Los productos alimenticios conocidos como orgánicos son aquellos que:
 - a. Son más altos en vitaminas.
 - b. Utilizan abonos químicos.
 - c. Son producidos sin plaguicidas.
 - d. Son más grandes.

3. Una familia rural de 5 miembros, para alimentarse necesitaría producir una cantidad de arroz anual de:
 - a. 6.5 quintales
 - b. 20 quintales.
 - c. 10 quintales
 - d. 3 quintales.

4. Todos los productos de dieta:
 - a. No tienen calorías.
 - b. Están fortificados con vitaminas.
 - c. Son bajos en calorías.
 - d. No engordan.

5. Si en una comunidad hay muchas personas con anemia se les debe recomendar:
 - a. Comer más menestras.
 - b. Comer mucho plátano.
 - c. Comer más carnes rojas.
 - d. Comer mucha remolacha.

6. Como fuente de Calcio y proteínas un vaso de leche puede ser reemplazado por:
 - a. Una rebanada de queso amarillo.
 - b. Media taza de leche evaporada.
 - c. Media taza de leche condensada.
 - d. Dos rebanadas de queso amarillo.



7. Según la etiqueta nutricional, un producto da 275 calorías por cada 100 gramos y la porción es de 35 gramos, ¿Cuántas calorías tendrá una porción?
- 96 calorías
 - 120 calorías.
 - 50 calorías.
 - 150 calorías.
8. La leche larga vida, si está cerrada puede conservarse a temperatura ambiente hasta por:
- Un mes
 - Tres meses.
 - Quince días
 - Dos meses.
9. Si la carne está congelada puede durar hasta:
- 6 meses
 - 2 meses.
 - 4 meses.
 - 1 mes.
10. Si se desea controlar el nivel de colesterol en la sangre lo mas indicado es:
- No tomar leche.
 - Tomar leche solo una vez por semana.
 - Comer quesos en lugar de leche.
 - Tomar productos descremados o semidescremados.

COMPLETAR:

1. Los componentes que condicionan la Seguridad Alimentaria nutricional son:

2. Los 7 factores que influyen en el Consumo de alimentos son:



3. El peso neto de un producto se define como:

4. Liste 5 frutas nacionales fuentes de Vitamina C:

5. Los 8 derechos del Consumidor son:

6. Mencione 3 aspectos a considerar en la manipulación de alimentos.

