

Costa Rica
El Salvador
Guatemala

Honduras
Nicaragua
Panamá

INSTITUTO DE NUTRICION
DE
CENTRO AMERICA Y PANAMA

INSTRUCCIONES PARA EL USO DEL CARTELON DE LOS GRUPOS
BASICOS DE LA ALIMENTACION EN ALUMNOS DE ESCUELAS
PRIMARIAS Y OTROS GRUPOS POPULARES

**INSTRUCCIONES PARA EL USO DEL CARTELON DE LOS GRUPOS
BASICOS DE LA ALIMENTACION EN ALUMNOS DE ESCUELAS
PRIMARIAS Y OTROS GRUPOS POPULARES**

Este folleto ha sido elaborado con el propósito de facilitar el uso del cartelón de los "Tres Grupos Básicos de la Alimentación", a Maestros, Trabajadores Sociales, Enfermeras, Educadores Sanitarios y otras personas relacionadas con la Educación y la Salud Pública, en la esperanza que éste proporcione efectiva ayuda en el desarrollo de la Educación Nutricional, ya que era necesario encontrar una forma simple y concisa para llevar a la población escolar y adulta, conocimientos prácticos de Nutrición, para cuya finalidad se han elaborado los "Tres Grupos Básicos de la Alimentación."

Las indicaciones provistas a continuación, deben adaptarse a las personas a quienes se habla, como son niños de los primeros grados de las escuelas, a los que debe evitarse hablar en términos de proteínas, calorías, vitaminas, etc. El Maestro, en una forma didáctica, podrá hacer una explicación clara sin nombrar tales términos, hablando de sustancias formadoras de músculos, huesos, dientes, etc, sustancias que dan fuerza para jugar, etc., y sustancias que ayudan al funcionamiento normal del organismo. Los estudiantes de Escuelas Normales y Colegios deben tener conocimiento de estos "Tres Grupos Básicos de la Alimentación" para poder enseñar a los niños, sin dificultad, una manera

fácil de comer bien.

POR QUE EL INCAP HA ADOPTADO TRES GRUPOS EN VEZ DE SIETE, COMO LOS ESTADOS UNIDOS DE NORTE AMERICA, O CINCO, COMO PUERTO RICO ?

El INCAP ha adoptado la clasificación de los alimentos en tres grupos básicos, a diferencia de los siete utilizados en los Estados Unidos de Norte América y de los cinco usados en Puerto Rico, por las razones siguientes:

1. La margarina enriquecida y la mantequilla, en los Estados Unidos forman un grupo aparte como fuente de vitamina A. Puesto que en Centro América y Panamá, esta vitamina es provista principalmente por los vegetales verdes y amarillos y algunas frutas comunes en estos países, y ya que ni la mantequilla ni la margarina constituyen fuente importante de la misma, es por tal razón que los productos mencionados han sido incluidos en el grupo de Granos y Raíces, considerando su valor calórico.
2. En Centro América, la carencia de vitamina C afortunadamente no es un problema. El grupo de frutas cítricas, en los Estados Unidos se encuentra aislado como fuente principal de vitamina C. En Centro América y Panamá, esta vitamina es usualmente obtenida por el consumo de una gran variedad de legumbres y frutas tropicales que la contienen y no sólo por el de frutas cítricas,

por lo que este grupo ha sido combinado con el de legumbres y frutas.

3. La leche por sí sola constituye un grupo aparte en la clasificación aceptada por los Estados Unidos. Sin embargo, ya que en algunas regiones de Centro América y Panamá ésta no se encuentra disponible en suficiente cantidad, y puesto que lo más importante es la ingesta diaria de por lo menos un alimento de este grupo, integrado por alimentos ricos en proteínas de alta calidad, la leche ha sido incluida en el grupo de Productos Animales.
4. Los cereales y leguminosas constituyen en Centro América y Panamá, la base de la alimentación diaria, y en contraste con los dos grupos anteriormente mencionados, son consumidos en cantidades adecuadas, proveyendo actualmente suficiente cantidad de tiamina y energía. Por razones prácticas, estos productos pueden ser incluidos en un sólo grupo: Granos y Raíces.
5. Uno de los propósitos perseguidos fué el de elaborar un esquema más sencillo que facilitara el aprendizaje de los grupos de alimentos sin apartarse, por ello, de los principios básicos de la nutrición.
6. Esta separación de los alimentos en tres grupos permite la continuación del uso de la película de Walt Disney "Es Fácil Comer Bien", la que también utiliza los tres grupos en una forma dramatizada, y

que ha venido siendo usada, por mucho tiempo, en algunos de los países miembros.

LOS TRES GRUPOS BASICOS DE LA ALIMENTACION USADOS POR EL INCAP SON:

1. Productos Animales:

Alimentos ricos en sustancias esenciales para la formación de huesos, dientes, músculos y, en general, de todos los tejidos del organismo.

2. Legumbres y Frutas:

Alimentos ricos en sustancias necesarias para el buen funcionamiento del organismo, y que contribuyen a tener una piel fina, ojos, boca, nariz, lengua y cabello sanos.

3. Granos y Raíces:

Alimentos ricos en sustancias que proveen energía, es decir, que dan fuerza para trabajar, jugar, correr, etc., y para mantener el calor del cuerpo.

Para comprender mejor estas tres funciones de las sustancias contenidas en los alimentos, puede hacerse la siguiente comparación:

Lo que en un automóvil forma la carrocería, el motor, las llantas, etc., en nuestro cuerpo serían los huesos, músculos y tejidos.

Pero, qué pasaría si al automóvil no se le abastece con el combustible necesario, en este caso, la gasolina? Este no podría caminar. Lo

mismo pasaría con nuestro organismo, pues si no comemos suficientes alimentos que nos ayuden a trabajar, correr, jugar, etc., no podríamos realizar tales actividades. Pero, si al automóvil ya le hemos puesto gasolina, pero no le hemos echado aceite y agua, después de un rato de caminar el motor se quemará. Otro tanto sucede con nuestro organismo, ya que si no comemos alimentos que nos ayuden al normal funcionamiento del mismo, no podremos vivir.

QUE ALIMENTOS FORMAN EL 1er. GRUPO ?

PRODUCTOS ANIMALES. -

Aquéllos que contienen proteínas y minerales, que son sustancias esenciales para formar los huesos, dientes, músculos y todos los tejidos del organismo, siendo éstos los siguientes:

L a c h e: Es una magnífica fuente de sustancias necesarias para la formación de músculos, huesos y dientes, y en general, para construir nuestro organismo.

Se utiliza líquida, como bebida, o bien ya sea hervida o pasteurizada y bien refrigerada, con el agregado de otros alimentos que modifican su sabor y consistencia, tales como azúcar, harinas, granos y huevos. Si no se tiene la seguridad que es una leche higiénica pasteurizada, debe hervirse correctamente para evitar que sea portadora de enfermedades tales como la tifoidea y la tuberculosis.

En lugares donde su producción es escasa, se utiliza la leche en

polvo, la que, con el agregado de agua, se reconstituye y es exactamente igual a la leche fresca. Tiene la ventaja que si al reconstituirla se le agrega agua pura, el contenido de bacterias es mínimo.

Cuando la leche se encuentra disponible, debe estimularse en los niños, el hábito de tomar por lo menos 1/2 litro diario, y de preferencia, un litro.

La mujer embarazada y la madre que cría necesitan también de las proteínas, calcio y riboflavina contenida en la leche, para la formación del niño que va a nacer, para su propia leche y para mantener a la vez su salud.

Queso: Es otra fuente de sustancias indispensables para la formación de tejidos, huesos, dientes y músculos, en mayor proporción que la leche, ya que el queso es el producto de coagulación de la misma. En su preparación puede utilizarse leche entera o descremada.

En los niños, desde pequeños, es muy aconsejable crear el hábito de tomar leche o de comer queso, ya que están creciendo y necesitan sustancias que contribuyan a formar correctamente su organismo. También es necesario para la mujer embarazada y para la madre que cría.

Carne: Todas las carnes contienen magníficas sustancias que ayudan a la formación del organismo, por lo que debe introducirse ésta en la alimentación del niño, lo antes posible. Comúnmente se usa la carne de res, cerdo, pollo, gallina, pavo y pescado. Sin embargo, en

algunas regiones se utilizan también otras, tales como: venado, conejo, cordero, pato, ganso, paloma, perdíz, codorniz, camarones, langostas, langostinos, cangrejos, almejas, ostras, mejillones, longorones, pulpos, calamares, iguana, tortuga, lagarto, armadillo, cacacoles y productos derivados tales como: jamón, longaniza, chorizo, morcilla, moronga, salame, salchichas, salchichón y especialmente, el hígado, los sesos, el corazón, los riñones y la panza o tripa de los mamíferos.

Huevos: Estos son un alimento muy nutritivo, ya que ayudan, como la carne, a la formación del organismo, pudiendo ser cocinados en diversas formas: fritos o estrellados, revueltos, tibios, semiduros, duros o bien combinados con otros alimentos.

Puede incluirse en la alimentación del niño, la yema de un huevo duro, después del tercer mes de nacido, y el huevo cocido entero, después del año o, antes, dependiendo éste de la tolerancia del niño.

En resumen:

Los alimentos pertenecientes a este 1er. Grupo, Productos Animales, son de alto valor económico, pero puede fomentarse la crianza de animales, tanto en granjas escolares como familiares. Por ejemplo, se pueden criar pollos que producirán huevos, empleando parte de éstos en la alimentación y el resto dedicarlo a la venta. También pueden criarse conejos, ya que como éstos se reproducen rápidamente, con una pareja se tendrán muchos.

QUE ALIMENTOS FORMAN EL 2º GRUPO ?

LEGUMBRES Y FRUTAS. -

Aquéllos ricos en vitaminas, especialmente en vitamina A, Complejo B y vitamina C, sustancias que ayudan a tener una piel fina y ojos, boca, nariz y cabello sanos. En general, regulan el funcionamiento normal del organismo.

Legumbres. - Han sido divididas en dos categorías:

a) **Vegetales Verdes y Amarillos.**

Entre éstos se encuentran la mayoría de hojas verdes y de vegetales amarillos, tales como acelga, berro, bledo, chipilín, espinaca, güicoy, hierba mora o macuy, hojas de yuca, de nabo y de rábano, mostaza, puntas de güisquil, puntas de camote, tomate, verdolaga y zanahoria.

En este grupo encontramos alimentos de bajo costo. Sin embargo, no se tiene costumbre de consumirlos con frecuencia.

Debe inculcarse en los niños, el hábito de ingerir diariamente vegetales verdes y amarillos, fomentando su consumo por medio del cultivo de huertos escolares y familiares.

b) **Otros Vegetales.**

En este grupo incluimos los siguientes alimen-

tos: apio, güicoyitos, berenjena, caiba, cebolla, güisquil, col de bruselas, coliflor, colinabo, ejotes, flor de izote, loroco, miltomate, nabo, pacaya, palmito, pepino, puerro, rábano, remolacha y repollo.

Estos alimentos pueden utilizarse crudos o cocidos, en sopas, ensaladas o acompañando carnes, huevos y otros alimentos.

Frutas:

En este grupo están incluidas todas las frutas, tales como acerola, aguacate, anona, banano, caimito, cereza, chico, ciruela, coco, coyol, duraznos, fresas, granadilla, guanábana, higo, injerto, jocote, lima, limón; mamey, mandarina, mango, manzana, manzana rosa, manzanilla, marañón, matazano, melón, mora, nance, naranja, papaya, paterna, pepino (fruta), pera, piña, pitahaya, pomarosa, sandía, toronja, tuna, uva y zapote.

Debe fomentarse el hábito de comer fruta diariamente.

QUE ALIMENTOS FORMAN EL 3er. GRUPO ?

GRANOS Y RAICES. -

En este grupo están comprendidos los cereales, raíces, azúcares y grasas, es decir, aquéllos que contienen sustancias que proveen energía, dando fuerza para trabajar, correr, jugar, etc., y para mantener el calor del cuerpo.

Cereales: Son alimentos que proporcionan energía al organismo, pudiéndose mencionar entre ellos, el arroz, avena, cebada, centeno, maicillo, maíz y trigo, así como las harinas finas y gruesas derivadas de éstos. Además, están los productos elaborados con harinas de cereales, tales como pan, tortillas, fideos, macarrones, pastas en general, pasteles, galletas, etc.

Es preferible el uso de cereales enteros o bien de los productos elaborados con cereales enteros triturados, tales como el pan integral negro o moreno, tortillas, etc., porque éstos también contienen cierta cantidad de vitaminas, especialmente la tiamina o vitamina B₁.

Leguminosas: Este grupo está integrado por las alverjas, frijoles de todos colores, garbanzos, habas, lentejas, manías y harinas derivadas de éstos, los que además de su valor energético, tienen cantidades apreciables de proteínas.

Raíces y Tubérculos: Se encuentran en este grupo, el camote, ichintal, salsifí y yuca, las que son raíces, así como la papa, que es un tubérculo y el plátano, que es una fruta.

Grasas: Constituyen este grupo sustancias importantes principalmente como fuentes de energía, tales como la manteca, mantequilla, margarina y aceites vegetales.

Azúcares: Por constituir una fuente nada más que de energía, se incluyen en este grupo, alimentos tales como la rapadura, miel de caña, miel de abejas, azúcar blanca, azúcar morena, etc.

PARA QUE EL ORGANISMO GOCE DE SALUD, DEBE COMERSE DIARIAMENTE ALIMENTOS DE CADA GRUPO. -

Ya que en nuestros países se acostumbra comer predominantemente alimentos del 3er. Grupo, ésto no nos permite vivir en un estado de salud deseable.

Recordemos pues, que con alimentos del 1er. Grupo, Productos Animales, construiremos nuestro organismo. Con alimentos del 2º Grupo, Legumbres y Frutas, permitiremos que éste funcione normalmente, y con alimentos del 3er. Grupo, Granos y Raíces, le daremos fuerza y energía.

Asimismo, por las razones anteriores, no deberemos comer alimentos de un sólo grupo, sino consumir diariamente, alimentos de cada uno de los tres grupos mencionados, lo que nos permitirá así, conservar la salud.