

PROGRAMAS DE NUTRICION

II. PARA ESTUDIANTES DE ESCUELAS NORMALES

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA
Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua y Panamá

INTRODUCCION

La elaboración de todo programa de nutrición destinado al estudiante de escuelas normales debe considerar, en primer lugar, que para la comprensión de los procesos de la nutrición, son necesarias bases sólidas de fisiología, especialmente en lo que se refiere a la digestión, absorción y asimilación de las sustancias alimenticias y el funcionamiento de los órganos digestivos. El conocimiento de los problemas nutricionales en nuestro medio, el crecimiento defectuoso, la alta mortalidad infantil, etc., debe ser parte de su entrenamiento. Por otra parte, el conocimiento de los alimentos y los factores que afectan la producción distribución y consumo de los mismos, así como su economía y su valor nutritivo, son indispensables para el planeamiento de dietas adecuadas y la enseñanza de los conceptos básicos de la alimentación.

La responsabilidad del maestro en el aspecto nutricional de la educación requieren de él, no sólo en conocimiento de la materia, sino la aplicación de métodos adecuados de enseñanza para lograr la creación de buenos hábitos alimenticios en las nuevas generaciones, así como el desarrollo de una actitud favorable hacia la solución de los problemas nutricionales en la comunidad.

Para mayor efectividad de este programa, la presentación de los tópicos mencionados debe ir acompañada del desarrollo de un programa de trabajos prácticos, excursiones y demostraciones, así como el desarrollo de unidades basadas en el tema y aplicación a distintos niveles de enseñanza. Igualmente debe hacerse énfasis en el uso adecuado de ayudas visuales.

I. GENERALIDADES

- a) Introducción. Papel de la nutrición en la salud. Finalidades de un curso de nutrición y su importancia en el entrenamiento de maestros de enseñanza primaria.
- b) Alimentos, su papel en la nutrición como fuentes de sustancias alimenticias. Conceptos generales sobre la función de las distintas sustancias alimenticias. Concepto de balance.
- c) Selección de alimentos, su importancia. Efectos de la preparación. Conceptos generales sobre: digestión bucal, gástrica e intestinal; absorción, metabolismo y excreción.

II. REQUERIMIENTO Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES FISIOLÓGICAS

- a) Necesidades energéticas en las distintas edades. Necesidades energéticas durante el embarazo y la lactancia. Requerimientos calóricos. Sustancias alimenticias que son fuentes de energía: hidratos de carbono, proteínas, grasas. Alimentos que constituyen principales fuentes de estas sustancias. Función de la celulosa en la alimentación. Consecuencias del consumo de dietas pobres en calorías.
- b) Necesidades proteicas en las distintas edades. En el embarazo y la lactancia. Recomendaciones dietéticas. Principales fuentes. Consecuencias del consumo de dietas pobres en proteínas.
- c) Necesidades de minerales en las distintas edades. En el embarazo y la lactancia. Recomendaciones dietéticas. Principales fuentes. Consecuencias del consumo de dietas pobres en minerales.
- d) Necesidades vitamínicas en las distintas edades. En el embarazo y la lactancia. Recomendaciones dietéticas. Principales fuentes. Consecuencias del consumo de dietas pobres en vitaminas.

III. PRINCIPALES PROBLEMAS NUTRICIONALES EN CENTRO AMÉRICA Y PANAMÁ

- a) Deficiencias más comunes en nuestro medio: calorías, proteínas, vitamina A, riboflavina, calcio y yodo.

- b) Retardo en el crecimiento y maduración. Factores nutricionales responsables.
- c) Síndrome Pluricarencial de la Infancia. Causas. Prevención. Posibles soluciones. Introducción de nuevos alimentos en la dieta popular.
- d) Diarreas. Frecuencia. Causas. Tratamiento adecuado. Relación con la mala nutrición.
- e) Estudios nutricionales que se llevan a cabo en Centro América y Panamá. Resultado de las encuestas llevadas a cabo en el país. Patrón de hábitos alimentarios existentes en las distintas regiones.

IV. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

- a) Clasificación de los alimentos de acuerdo a su origen, uso y valor nutritivo. Clasificación desde el punto de vista educativo. Grupos básicos de la alimentación.
- b) Productos animales. Su clasificación. Su valor nutritivo. Valor biológico de sus proteínas. Contenido en calorías, proteínas, minerales y vitaminas.
- c) Legumbres y frutas. Su valor nutritivo. Contenido en calorías, proteínas, minerales y vitaminas.
- d) Granos y raíces. Su clasificación. Su valor nutritivo. Contenido en calorías, proteínas, minerales y vitaminas.
- e) Modificaciones que sufren los alimentos desde su producción hasta el momento de su adquisición. Enriquecimiento de harinas y cereales, fortificación de margarina, yodización de la sal, etc. Mezclas vegetales.
- f) Métodos de cocción. Calor húmedo, calor seco. Cocción de leches, carnes, vegetales. Preparación de la tortilla.
- g) Estado higiénico de los alimentos. Contaminación.

V. ELABORACION DE DIETAS

- a) Factores que intervienen en la elaboración de una dieta, producción, hábitos, costo, valor nutritivo, preparación, cantidades aceptables, variedad, consistencia, caracteres organolépticos.
- b) Características de las dietas individuales.
- c) Características de las dietas para colectividades sanas.
- d) Dietas económicas.

VI. NUTRICION NORMAL EN LAS DIFERENTES EDADES Y ESTADOS FISIOLOGICOS

- a) Nutrición del niño durante el primer año de vida. Condiciones fisiológicas especiales que regulan su dieta. Caracteres de la misma.
- b) Nutrición del niño de 1 a 5 años. Caracteres de la dieta.
- c) Nutrición del escolar. Caracteres de su alimentación. Objetivos de un programa de alimentación escolar. Organización.
- d) Nutrición del adolescente. Caracteres de su alimentación.
- e) Nutrición del adulto normal. Variaciones de la dieta en diferentes condiciones de ambiente, trabajo, edad y sexo.
- f) Nutrición de la embarazada y de la madre que cría.

VII. EDUCACION NUTRICIONAL EN LA ESCUELA PRIMARIA

- a) Objetivos. Medios. Educación nutricional en otras edades.
- b) Uso de ayudas visuales en educación nutricional. Preparación de las mismas.
- c) El comedor escolar, como laboratorio experimental de educación nutricional.

El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), es una organización internacional de carácter científico, creada para estudiar los problemas de la nutrición humana y coadyuvar en la solución de los mismos. Realiza investigaciones sobre el estado de nutrición del pueblo y la composición química de los alimentos de la región; proporciona asesoría técnica a los países miembros por medio de consultas directas, elaboración de informes y realización de programas de demostración; a través del entrenamiento de personal y preparación de material educativo, lleva a conocimiento de la población las bases de una nutrición adecuada.

Este folleto ha sido publicado como guía para la preparación de material educativo, adaptado al ambiente, vocabulario regional y facilidades de publicación de cada país miembro, por los Ministerios de Salud Pública, Educación y Agricultura.

Los países miembros del INCAP son: COSTA RICA, EL SALVADOR, GUATEMALA, HONDURAS, NICARAGUA y PANAMA.

2=P

Al referirse a este folleto diríjase a:

Sección de Educación Nutricional

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

Carretera Roosevelt, Zona 11
Guatemala, C. A.

Febrero de 1956
INCAP N-48

SJI/sdeg