

# **CONCEPTOS BASICOS SOBRE NUTRICION**

**A ADQUIRIRSE DURANTE LA EDUCACION PRIMARIA**

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

## I N T R O D U C C I O N

Los nuevos programas de enseñanza de la escuela primaria evidencian un interés cada vez más creciente por impartir al niño conocimientos básicos de nutrición. Ello es de trascendental importancia y marca una nueva etapa en el desenvolvimiento progresista de nuestros sistemas educativos.

La escuela tiene como objetivo principal capacitar al alumno para vivir mejor, así como formar individuos sanos y fuertes, capaces de engrandecer a la patria. Cómo puede un niño lograr todas estas aspiraciones si no sabe comer?

Los conceptos siguientes constituyen información básica para los educadores y ayuda importante en el desarrollo de unidades y correlaciones sobre alimentación y salud. Se presentan en forma simple al comienzo, aumentando gradualmente la complejidad de los mismos.

Esperamos que ellos sean de positiva ayuda en la enseñanza de la nutrición.

1. Los vegetales verdes y amarillos son parte esencial de una buena dieta y necesarios para la salud.
2. Una buena dieta contiene alimentos de origen animal para construir músculos fuertes.
3. Los alimentos de origen animal son: carne, pescado, huevos, queso y leche.
4. La leche es importante en la dieta para construir músculos y huesos fuertes.
5. Consumir frutas regularmente contribuye a la buena salud.
6. Rechazar muchos alimentos es un mal hábito que hace difícil la obtención de una buena dieta.
7. Las personas bien nutridas comen regularmente una variedad de alimentos, incluyendo siempre algunos de origen animal y vegetales verdes y amarillos.
8. Una buena dieta es necesaria para ser fuertes y crecer bien.
9. Una buena dieta ayuda al organismo a protegerse de ciertas enfermedades y a recuperarse rápidamente cuando está enfermo.
10. El que come mucho dulce y pan en vez de leche, carne y vegetales verdes y amarillos, no crecerá bien y estará propenso a enfermarse a menudo.
11. El día debe empezar con un buen desayuno: leche, cereal, fruta y huevo (para uso rural substituya por tortillas, frijoles y queso).
12. Buenos dientes requieren una buena dieta y cepillado frecuente.
13. Pescado, carne, huevo y queso son alimentos muy nutritivos que ayudan a construir músculos y a mantener la salud.
14. Los alimentos suministran al organismo energía y material de construcción.
15. Para que el cuerpo haga uso de los alimentos, la dieta debe contener pequeñas cantidades de sustancias llamadas vitaminas.
16. Las vitaminas son sustancias que se encuentran en los alimentos en cantidades pequeñas, las cuales permiten al organismo usar la energía y el material constructivo de los alimentos.

17. Los vegetales verdes y amarillos y las frutas contienen varias vitaminas importantes.
18. El hígado es un magnífico alimento pues contiene vitaminas en abundancia, así como material necesario para construir músculos y sangre.
19. Cada persona debe comer hígado al menos una vez por semana, pues éste contiene grandes cantidades de vitaminas y minerales importantes.
20. El cuerpo también necesita minerales para construir huesos, músculos y sangre.
21. La leche es la mejor fuente del mineral más importante para construir huesos. Este mineral es llamado calcio.
22. Los huevos y la carne, especialmente el hígado, son buenas fuentes del mineral más importante de la sangre. Este mineral es llamado hierro.
23. La sal es indispensable para el buen funcionamiento del organismo. Nosotros podríamos morir sin esta sustancia alimenticia, pero el exceso es perjudicial.
24. El comer mucho pastel y dulces es peligroso porque ellos reemplazan en la dieta a otros alimentos más importantes que contienen vitaminas y sustancias formadoras de músculos. También aumentan las caries dentales.
25. La escasez de vitaminas y minerales en la alimentación produce varios tipos de enfermedades, las cuales varían de acuerdo a las necesidades del organismo y al grado de pobreza de la dieta.
26. Las personas sanas y bien alimentadas no necesitan tomar pastillas de vitaminas.
27. Muchas personas comen cantidades suficientes de alimentos y algunas demasiado. El problema consiste en saber comer alimentos de buena calidad nutritiva.
28. Las vitaminas más importantes que debemos conocer son: Vitaminas A, B, C y D.
29. La vitamina A es importante para la salud de los ojos, la buena visión y la resistencia a muchas enfermedades.
30. La vitamina A se encuentra en la leche entera y en los vegetales verdes y amarillos.

31. El color amarillo de los vegetales es generalmente debido a una forma de vitamina A.
32. El chipilín, bledo, macuy, berro, acelga, espinaca, hojas de nabo, de rábano, de mostaza, de güisquil (chayote o pataste) son hojas muy ricas en vitamina A.
33. La zanahoria, el güicoy (ayote de pulpa amarilla o zapallo) maduro y el tomate, también son muy ricos en vitamina A.
34. La papaya y el mango son frutas ricas en vitamina A.
35. El hígado, la leche, el queso crema, la crema, la manteca y la margarina enriquecida, son ricos en vitamina A.
36. La vitamina llamada B resultó ser una mezcla de varias vitaminas diferentes. Las dos más importantes B<sub>1</sub> y B<sub>2</sub> se llaman actualmente tiamina y riboflavina.
37. La tiamina es particularmente necesaria para el funcionamiento adecuado de nervios y músculos y se encuentra contenida en cantidades apreciables en granos de cereal entero y pan integral.
38. La tiamina también se encuentra en cantidades importantes en el hígado y en la carne de cerdo.
39. El pan blanco no contiene suficiente tiamina a menos que sea elaborado con harina enriquecida.
40. La mejor manera de obtener riboflavina es tomando suficiente leche.
41. La riboflavina también se encuentra en cantidades importantes en el queso, huevos y hojas verdes.
42. La riboflavina es necesaria para la salud de la piel, lengua y ojos.
43. Otra de las vitaminas del grupo B es la niacina. Esta importante vitamina se encuentra en granos de cereal entero, carne y frijoles.
44. La niacina también ayuda a mantener la salud de la piel y de los nervios.
45. La vitamina C es necesaria para la protección de las mucosas, en especial de las encías y prevención de hemorragias.

46. La vitamina C está contenida principalmente en naranjas, limones, mangos, papaya, piña y guayaba, y en otras frutas en menor cantidad como el guineo.
47. La vitamina D puede obtenerse en forma de aceite de hígado de bacalao o de otros pescados, o comiendo alimentos que la contengan como el hígado de res y la yema de huevo.
48. El organismo puede producir vitamina D si la piel es expuesta normalmente a los rayos solares.
49. En países llenos de sol como los países de Centro América y Panamá, no tenemos por qué preocuparnos por la vitamina D en la dieta, a menos que alguna enfermedad u otra razón especial nos mantengan dentro de la casa.
50. El cuerpo no puede construir la cantidad de sangre necesaria ni músculos fuertes, sin una pequeña cantidad de hierro. Esta es fácilmente suministrada en la dieta por vegetales y carne, especialmente hígado.
51. Las lombrices y otros parásitos del intestino interfieren con la buena nutrición.
52. Los parásitos intestinales interfieren con la digestión de los alimentos y con su absorción. Además, roban al organismo sustancias que éste necesita.
53. Debe dedicarse suficiente tiempo a las comidas, ya que el cuerpo no puede obtener un valor completo de los alimentos si éstos no se mastican bien o se ingieren rápidamente.
54. El alimento debe ser limpio e higiénico a la vez que nutritivo, para promover buena salud.
55. La mayoría de las sustancias nutritivas que contienen los alimentos son solubles y pasan al medio de cocción.
56. El partir los vegetales en trozos muy pequeños aumentan la salida de las sustancias nutritivas y enriquece el caldo.
57. El cocimiento prolongado de los vegetales destruye algunas vitaminas.
58. Cocinar los vegetales enteros, durante el menor tiempo posible, ayuda a conservar su valor nutritivo.
59. La preparación y presentación de las comidas debe ser agradable a los sentidos.

60. El uso exagerado de condimentos anula el sabor propio de los alimentos y puede producir trastornos digestivos.
61. Es necesario aprender a gustar muchos alimentos. Un niño inteligente aprende a gustar una gran variedad de alimentos; en esta forma no sólo gozará de una mejor nutrición, sino disfrutará mejor sus comidas.
62. Debe aprenderse a comer una comida balanceada que contenga carne y vegetales, antes de comer postres.
63. Comer mucho entre comidas, especialmente dulces y pasteles, interfiere con la ingestión de cantidades adecuadas de alimentos necesarios en las comidas regulares.
64. La guía más importante para la buena nutrición y por consiguiente para la buena salud, es la comprensión de la necesidad de una dieta balanceada.
65. Una dieta balanceada es aquella que contiene diariamente alimentos de cada uno de los siguientes grupos: leche, carne, huevos, y otros productos animales; vegetales verdes y amarillos y frutas; cereales, raíces, pan y otros alimentos de alto valor energético.
66. Cada comida debe estar balanceada y contener un alimento de cada uno de los tres grupos básicos.
67. En los estudios realizados por el INCAP se ha encontrado que la alimentación popular en Centro América y Panamá es muy poco variada y pobre en productos animales y en legumbres y frutas.
68. El consumo de una alimentación a base exclusiva de maíz (o arroz) y frijol es deficiente en proteínas de buena calidad y en ciertas vitaminas.
69. Las principales enfermedades nutricionales en la población de Centro América y Panamá se deben a la falta de proteínas de buena calidad y vitamina A en la dieta.
70. El agregado de productos animales a la dieta centroamericana y panameña es una medida eficaz para prevenir la deficiencia de proteínas.
71. El mayor consumo de legumbres y frutas en la dieta centroamericana y panameña evitará las deficiencias de vitamina A.
72. El consumo de una alimentación balanceada y variada es esencial para la buena salud.

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.

Preparado y distribuido por:

Sección de Educación Nutricional  
INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA  
Carretera Roosevelt, Zona 11  
Guatemala, C. A.

INCAP N-53

Abril de 1956

SJI/am  
P-29