

NOTA TÉCNICA PP/NT/83

Alimentación y nutrición para la familia Recomendaciones prácticas en tiempo de confinamiento (Covid - 19)

2020

Autoras: Norma Carolina Alfaro, MSc. Lucía Castellanos de Rodríguez, M.A.
Unidad de Formación y Desarrollo de Recursos Humanos en Seguridad Alimentaria y Nutricional

© Copyright 2020

Esta publicación es propiedad del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, INCAP. Su reproducción total o parcial queda totalmente prohibida por medio de cualquier medio físico o electrónico sin autorización.

Elaborado por el siguiente equipo tecnico:

Norma Carolina Alfaro, MSc.

Lucía Castellanos de Rodríguez, M.A.

Colaboración en revisión de glosario:

Licda. Karla Toca

Diagramación:

Andrea Sandoval

Alimentación en el hogar y la Pandemia Covid-19

Como es sabido, en diciembre del 2019, surgió en Wuhan China, una neumonía provocada por el virus SARS_Co2, cuyos casos se fueron multiplicando agresivamente en todos los países del mundo, ocasionando miles de muertes, por lo que, a finales de enero del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS), declaró una emergencia mundial de salud pública, lo cual obligó a más de 180 países a un estado de calamidad y de aislamiento social que ha provocado, además de los efectos en los sistemas de salud y pérdidas humanas, grandes efectos en la economía con consecuencias sobre el comercio, el empleo y toda actividad productiva.

Como era de esperar, los efectos en la economía familiar se han hecho sentir en todos los niveles socioeconómicos, por lo que hace necesario, modificar los estilos de vida y consumo, optimizando los recursos con que se cuenta. Además, para reducir la transmisión de la enfermedad, en todos los países se han dictado medidas relacionadas

a la higiene y lavado de manos, desinfección de ambientes y aislamiento social, lo cual ha llevado a trabajar o permanecer en casa, modificando las tareas para la alimentación de la familia.

Por lo tanto, dado que algunas de las medidas más efectivas para contrarrestar la transmisión de la enfermedad, son aquellas relacionadas con la higiene de los alimentos y las buenas prácticas para su manipulación, desde la mejor compra, selección, preparación y almacenamiento de alimentos, se comparten recomendaciones que coadyuvan a mantener una alimentación saludable, equilibrada e inocua, así como algunos tips sobre la organización del tiempo y la buena utilización de los recursos económicos. En esta nota, se presentan recomendaciones sobre la planificación de la alimentación, cómo realizar la compra, la selección de los alimentos y como optimizar los procedimientos y el tiempo para la preparación.

La situación de confinamiento ha representado un acomodamiento en rutinas, espacios, alimentación y otras actividades, especialmente ha representado un mayor acercamiento entre los miembros de la familia y establecer un mejor estilo de vida en muchos aspectos. El cocinar y comer, es una oportunidad para formar y fortalecer los hábitos y prácticas alimentarias, desde el rescate de las comidas preparadas en casa, asumir tareas simples o difíciles de acuerdo a la edad o capacidad de cada miembro de la familia, contribuirá a fortalecer los lazos familiares, a la adaptación o reducir ansiedades y crear mayor resiliencia en la situación que se vive.

Ejemplos de lo que se puede establecer como rutina familiar para fortalecer hábitos o prácticas alimentarias y de vida en familia, entre otras:

- Mantener horarios fijos para cada comida
- Sentarse juntos a la mesa
- Mejorar la comunicación e intercambiar sobre los gustos y preferencias alimentarias
- Evitar el uso de la televisión o los celulares durante las comidas
- Algunas veces hacer una comida al aire libre
- Distribuir la alimentación conforme las necesidades de cada miembro
- Insistir en la alimentación saludable y beber agua suficiente

Principios para la alimentación y nutrición en el hogar:

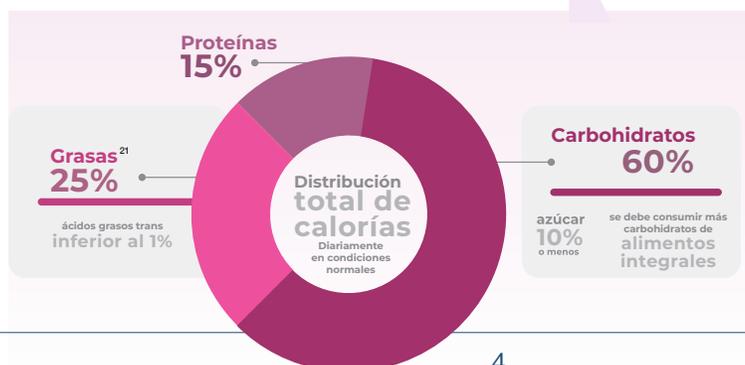
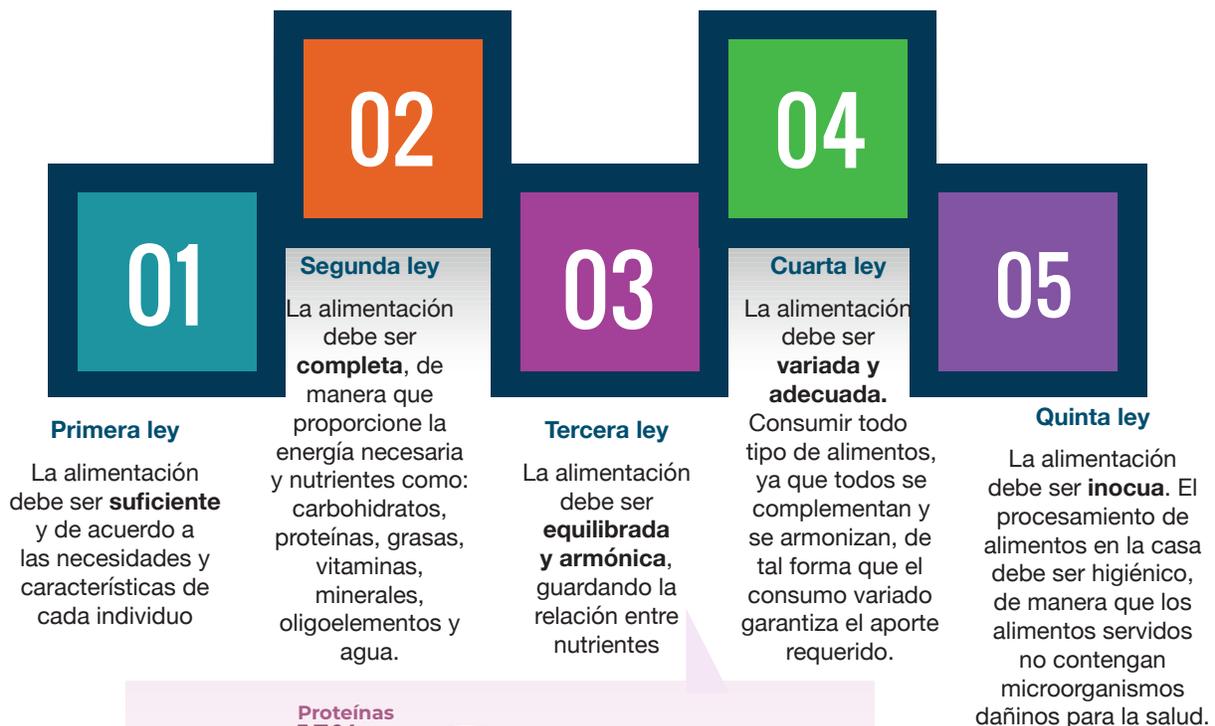
La alimentación, además de constituir una función básica para mantener la vida, determina el logro y mantenimiento de la salud, en conjunto con otros factores tales como la actividad física, el sueño, la recreación, etc. Por ello, es importante que desde el hogar la alimentación que se consuma provea los nutrientes necesarios en cantidad y calidad para cada miembro de la familia¹.

La planificación de la alimentación familiar es una tarea que tradicionalmente ha sido responsabilidad de la madre, aunque actualmente también el jefe de hogar participa de manera activa, sin embargo, que requiere tiempo y dedicación. Esta tarea inicia con definir los alimentos que se brindarán a la familia en cada tiempo de comida, tomando en cuenta, las características de cada miembro (edad, sexo, actividad), así como la cultura alimentaria, hábitos,

preferencias, prácticas y el presupuesto con que se cuenta. Este proceso nos llevará a plantear un menú, el cual, de acuerdo a las prácticas en la familia, describirá los tiempos de comida, así como los alimentos y sus preparaciones.

Existen principios básicos que deben guiar la alimentación para que ésta sea suficiente, completa, armónica y adecuada, las cuales son las principales características que se derivan de las leyes de la alimentación, establecidas por el Dr. Pedro Escudero (1887-1963), pionero de la Dietética en Argentina, las cuales son normas prácticas que fácilmente permiten recordar cómo lograr una buena alimentación. En la siguiente infografía, se ilustran estas características, conforme a las leyes que se han ido adicionando.

Características de la Alimentación²



Planificación de la alimentación:

Para iniciar la planificación de la alimentación, se debe definir la lista de alimentos que se ofrecerá a la familia durante una semana y que constituirá el menú para la familia. Al tener los menús de varias semanas se pueden agrupar para formar un ciclo de menú para un mes. Para definir el menú, es necesario conocer el número de personas que integran la familia: niños, adolescentes, adultos, adultas, adultos mayores o embarazadas y lactantes. Tener el número de personas ayuda a definir la cantidad de porciones que necesitar preparar³.

El menú, que se define como: conjunto de preparaciones de alimentos (platos) que componen una comida; es una herramienta muy útil para asegurarse de que la alimentación de la familia cumple con proveer la energía y nutrientes necesarios en cantidad y calidad³. Adicionalmente le sirve a quien prepara la alimentación para establecer sus rutinas de compra, almacenamiento y preparación de alimentos. Tener un menú le facilitará no excederse con las cantidades y evitar el desperdicio.

El menú se indica, el nombre de cada preparación y del método de cocción que se usará, así como de los ingredientes más importantes que contiene

la preparación. Con esta información es posible localizar en un libro o cuaderno de recetas o en la memoria, el procedimiento a seguir para tener el platillo preparado, cómo se verá y con qué complementos combinará.

La persona encargada de realizar la preparación de los alimentos generalmente, conoce muchas recetas, sin embargo, sino se organiza un menú, se tiende a repetir aquellas recetas que primero llegan a la mente, en el momento de la preparación. Por lo que es recomendable escribir el menú de cada día de la semana, sus preparaciones y si es posible las recetas.

Para adaptar esta técnica de planificar la alimentación de acuerdo a las preferencias y hábitos de la familia, se puede elaborar una lista de las preparaciones que regularmente se consumen en la familia y distribuirlas en la semana, e ir escribiendo el menú, en un formato como el que se muestra en el cuadro³. Se facilitará completar el cuadro por tiempo de comida, se recomienda inicialmente hacer este ejercicio para el tiempo de comida o por preparaciones. Se recomienda inicialmente hacer este ejercicio para el tiempo de comida de almuerzo y posteriormente con los otros tiempos.

Tipo de preparación	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Plato principal							
Cereal							
Vegetales							

Al escribir las preparaciones de los tiempos de comida, es conveniente iniciar por el tiempo de comida más importante y anotar primero el plato principal, luego elegir sus acompañantes (guarniciones)³. De preferencia los acompañantes serán: vegetales, crudos o cocidos y otros podrán ser cereal o leguminosas, como por ejemplo, arroz, papa, pasta, lentejas o frijoles^{3,4,5,6}.

Para facilitar la planificación de los platillos con vegetales, puede seleccionar dos vegetales que se puedan comer crudos y que se puedan combinar con lechuga (tomate, zanahoria, pepino o frutas) y con esto tendrá ricas y variadas ensaladas⁷. Para preparar vegetales cocidos, puede combinar varios picados en cuadrillos o bien usar solo un tipo de vegetal y darle sabor agregando un poco de cebolla sofrita o un guisado de tomate. Aproveche la olla de presión para cocinar más rápido los vegetales cocidos.

Incluya frutas en cada tiempo de comida, seleccione frutas grandes porque tendrán mejor rendimiento. Para la semana puede usar dos frutas grandes como: papaya, piña, sandía o melón. Cada fruta grande rinde entre 8 y 10 porciones. Una porción equivale a 1 rodaja o ½ taza de la fruta en cuadrillos. Calcule la cantidad de frutas a comprar según el número de porciones que rinden. En momentos de menos trabajo aproveche para partir la fruta y colóquela en el refrigerador para tenerla lista en cualquier momento.

Se sugiere tener de ½ a 1 docena de bananos y 4 a 6 unidades de dos frutas pequeñas de temporada, por si se antoja entre comidas. No es necesario indicar en el menú la fruta, elija la que requiera menor tiempo para prepararla o de temporada. Algunas veces puede incluir en algún tiempo de comida o día especial, un postre de fácil preparación.

Recuerde que no es necesario iniciar con un menú de demasiados días, puede empezar planificando de 3 a 5 días y poco a poco se irán anotando preparaciones para tener el menú de un mes^{8,9}. Este menú tendrá menos preparaciones repetidas y le permitirá ir recordando todas las recetas que sabe cocinar y que gustan a la familia. Prefiera usar recetas fáciles de preparar y sin procedimientos complejos, que no requieran muchos productos adicionales, sino solo condimentos básicos y naturales. Si necesita buscar nuevas recetas, es importante que revise el número de ingredientes que tiene (mejor si son menos de 10 ingredientes) y que el procedimiento no sea demasiado complicado.

Una vez tiene listo el tiempo de comida más importante será más fácil escribir los otros dos.

Cuando haga una preparación ya conocida o aplique una receta nueva, trate de tomar un video de la preparación o del plato final como lo sirva. Ayudará a considerar en que paso puede mejorar: manera de cortar, condimentos, etc.

Si son recetas nuevas, pregunte a su familia, sobre el sabor, aroma, combinación etc.

Para el desayuno, por ser un tiempo de comida que no varía mucho, puede definir 3 o 4 menús y distribuirlos en la semana. En la cena, puede pensar en servir algo liviano y solo planificar un plato principal muy sencillo y considerar que los acompañantes serán frijoles o parte del cereal que se sirvió al almuerzo y vegetales o fruta¹⁰.

La lista de compras:

Siguiendo con el procedimiento, toca identificar los ingredientes para preparar cada platillo y hacer una lista. Es mejor si usamos una clasificación, pues eso facilitará encontrar los productos en el mercado o supermercado. Se sugiere que la clasificación tenga: carnes, lácteos, vegetales, frutas, condimentos y abarrotes como mínimo. Y es conveniente identificar la lista copiando los ingredientes del

menú que preparó. Si hay ingredientes que se usan en una o más recetas, se sugiere anotar el nombre y las cantidades que se usan cada día de manera que al terminar con todo el menú se pueda sumar y obtener un total por cada ingrediente. Puede usar el siguiente cuadro para hacer su lista y solo ir agregando filas según necesite^{7, 11}.

Abarrotes, granos, enlatados y condimentos		
Cantidad	Abarrotes	Cantidad semanal a comprar
Lista de frutas		
Cantidad	Fruta	Cantidad semanal a comprar
Lista de vegetales		
Cantidad	Verdura	Cantidad semanal a comprar
Lista de lácteos y huevos		
Cantidad	Nombre	Cantidad semanal a comprar
Lista de carnes		
Cantidad	Nombre	Cantidad semanal a comprar

Recuerde que:

Antes de elaborar la lista para la compra, debe verificar los alimentos que tiene almacenados, tanto en la refrigeradora como en su despensa. Utilice el mismo cuadro para anotar qué tiene en su despensa, puede marcarlo en otro color.

Es recomendable consumir alimentos de costo más accesible, de temporada y de mayor rendimiento^{6,10}. En la medida de lo posible, adquirir alimentos en su estado natural, no utilizar alimentos procesados.

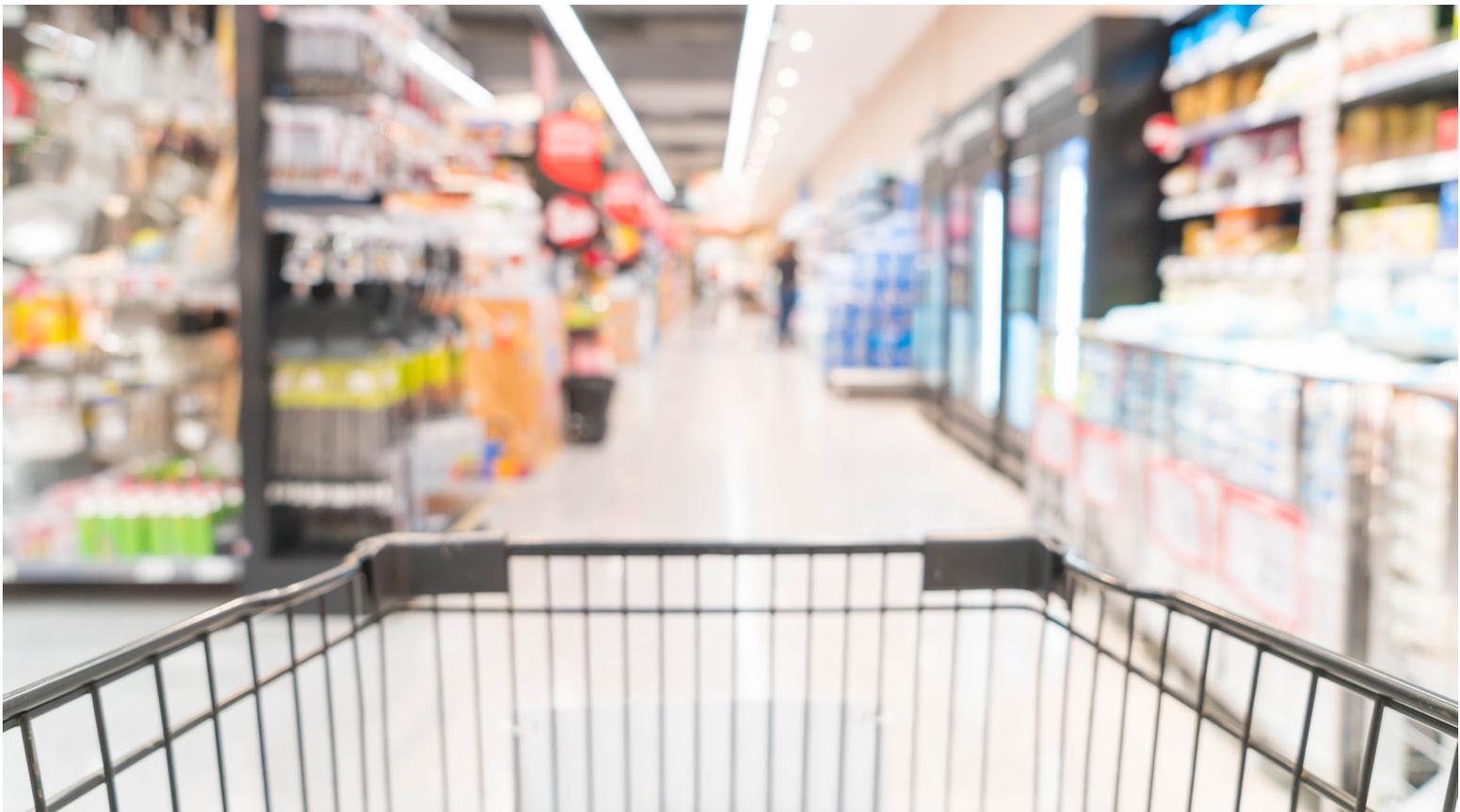
La compra:

Con la lista de compras, si tiene ordenados los ingredientes que se necesitan para la semana será más fácil y rápido realizar la compra. Al momento de la compra, empiece tomando los alimentos que son perecederos, esto es, aquellos que duran mucho tiempo y que se almacenan a temperatura ambiente como: abarroses, granos y condimentos. Por eso es que los alimentos perecederos aparecen al inicio de la lista de compras¹².

A continuación, tome los alimentos perecederos, estos son los que necesitan refrigeración como: vegetales, frutas y carnes. Inicie por los vegetales y frutas y deje al último los lácteos y carnes. Siguiendo este procedimiento asegura que la temperatura de los alimentos variará lo menos posible.

Al salir del mercado o supermercado, vaya directo a casa y almacene inmediatamente todo lo comprado. Recuerde el LAVADO DE MANOS ANTES DE ALMACENAR. Al almacenar, es mejor si sigue el orden de la compra, esto es: primero los alimentos que necesitan refrigeración y luego los que se almacenan a temperatura ambiente. Al finalizar tendrá todos los ingredientes para cocinar cualquiera de los platillos que colocó en el menú. Recuerde realizar el LAVADO DE MANOS AL TERMINAR DE ALMACENAR¹³.

Este procedimiento le permitirá comprar solo lo que necesita y al llegar al último día del menú tendrá su despensa con el mínimo de alimentos, de forma que para la siguiente compra podrá colocar al frente, en su alacena y refrigeradora, los alimentos que tenía de la compra anterior y así usarlos primero.



Preparación de alimentos:

Lavado de manos antes, durante y después de preparar alimentos

Un día antes, revise el menú que ha dispuesto para el siguiente día y los ingredientes que va a necesitar. Si necesita descongelar alguno de ellos, páselo a la parte de refrigerar.

Diariamente, antes de iniciar la preparación:

Lave todos los vegetales y colóquelos en una superficie limpia, de forma que estén listos para usarlos. Saque todos los utensilios que piense que puede necesitar o por lo menos acérquelos a su área de preparación. Inicie la preparación y notará que

será mucho más fácil avanzar¹³. Este procedimiento reducirá considerablemente el tiempo que invierte en la elaboración de la alimentación para la familia.

Lavado de manos antes, durante y después de preparar alimentos.

Para asegurar el lavado de manos, por ejemplo, al cambiar de una preparación a otra, al inicio o al final de la preparación, después de ir al baño; después de tocarse la cara, estornudar u otra tarea a atender. Observe la infografía sobre el lavado de manos en los momentos mencionados¹³.

Momentos de lavado de manos



Una manera inteligente para preparar alimentos para la semana:

Como efecto de la manera en que vivimos y trabajamos actualmente como consecuencia de la Pandemia COV 19, la economía de muchos hogares se ha visto afectada, el cuidado de los niños y la implementación de nuevos estilos de trabajo y de vida en aislamiento ha impuesto muchas más tareas a los padres y especialmente a las madres, quienes habían asumido un doble rol –trabajo y cuidado del hogar-, ahora además, la mayoría de madres jóvenes han asumido el rol de educadoras en la propia casa y las tareas del hogar se han multiplicado, entre ellas, la preparación de los alimentos.

Recordemos que reunir a la familia alrededor de una mesa para compartir los alimentos, tiene el propósito de fortalecer los vínculos familiares, enseñar buenos modales, educar el gusto por la comida, consolidar la cultura alimentaria tradicional, entre otros. Por lo que, en esta sección, además de lo ya compartido, se presentan algunas técnicas que facilitan el esfuerzo del día a día, los cual permitirá optimizar el tiempo disponible para preparar los alimentos y ayudar a fortalecer las habilidades gastronómicas, la calidad de los alimentos y lograr a unión y la salud de toda la familia.

Recomendaciones:

Una compra inteligente con base al Menú: ^{7,10,11,14}

- Planifique las compras, revise las reservas y elabore la lista para lo que se necesita en la semana o quincena (dependiendo del menú elaborado, si es para una semana o para una quincena)
- Prefiera usar y comprar productos naturales, no envasados procesados.
- Al comprar revise los alimentos especialmente las frutas y verduras para verificar que no estén golpeadas. En supermercados, revise también las etiquetas buscando las fechas de producción y vencimiento para seleccionar productos frescos.
- Compre productos de la estación o temporada, son más frescos y baratos.
- Si compra productos empacados, revise las etiquetas evitando aquellos con alto contenido de sodio, azúcar o grasa. Verifique la fecha de vencimiento y si cuenta con sellos de advertencia.

Alístese para iniciar la preparación de los alimentos con los siguientes pasos inteligentes: ^{4,6,15}

- Tenga a mano su menú, si tiene las recetas también le ayudará tenerlas cerca. Este material lo puede tener impreso o bien en su computadora, tablet o teléfono, lo que sea más práctico.
- Lave muy bien todos los vegetales antes de iniciar la preparación previa. Colóquelos sobre una superficie limpia y cercana al área de preparación o en una caja plástica limpia.
- Si se da cuenta que le hizo falta comprar alguno de los ingredientes omítalo y prepare la receta de todas formas, ninguno de los ingredientes secundarios es esencial.

- Tenga a mano todas las especias necesarias y la sal. Trate de no utilizar saborizantes como: consomé, ablandador de carne saborizado, sobrecitos de condimento que contienen sal, salsa soya, salsa inglesa, mostaza, etc. Si usa alguno de estos productos recuerde que ya tienen sal y por lo tanto debe disminuir la cantidad de sal a utilizar o probar hacer la preparación sin añadir sal.
- Si la preparación solo lleva condimentos naturales trate de agregar la menor cantidad de sal. Calcule la cantidad de sal que necesita, midiendo con cucharas medidoras cuanto es lo que usa y anótelos en su receta. De esa forma su receta siempre tendrá buen sabor.
- Si bien la grasa es necesaria para el buen funcionamiento del organismo, no debe utilizarla en exceso y de preferencia debe utilizar aceite vegetal. Utilice un dispensador de grasa de boquilla reducida que le facilite solo calcular una cantidad mínima para cocinar. Calcule la cantidad de aceite que utiliza, usando las cucharas medidoras. Si va a sofreír algún alimento no use más de una cucharada de grasa. Use sartenes de teflón para evitar que los alimentos se peguen y de preferencia cocine a fuego medio, cuando se usa fuego alto es más fácil que los alimentos se peguen al sartén.
- Tenga a mano los utensilios que piense que puede necesitar o por lo menos acérquelos a su área de preparación.
- Durante la preparación considere hacer por lo menos una pausa para lavar los recipientes o trastos sucios para que no se le acumule todo al final.

Prepare con anticipación: ^{4,6,14}

- Descongele las carnes o pollo, un día antes de su uso.
- 2 o 3 salsas que pueda usar para aderezar carne o pollo y dejarlos durante la noche para que tomen el sabor y prepararlos al día siguiente.
- Puede picar algunos vegetales que use con frecuencia para dar sabor a sus preparaciones y dejarlos refrigerados en recipientes separados y bien tapados. Trate de usarlos en 2 o 3 días.
- Algunos platillos, como la carne picada con verduras o el salpicón, se pueden realizar avanzando algunos procedimientos un día antes. Puede cocer la carne un día antes y dejar picadas las verduras, para al día siguiente solo cocer las verduras, picar la carne, mezclar y sazonar.
- Mantenga los horarios de alimentación, con ello se evita la ansiedad y el comer de prisa.

Bibliografía

1. INCAP, Recomendaciones para la alimentación saludable durante COVID-19., Guatemala: INCAP, 2020.
2. C. Guerrero, Administración de alimentos a colectividades y servicios de salud, Mexico: McGraw Hill Interamericana, 2001.
3. C. Dárdano, L. Castellanos y N. Alfaro, Manual para la planificación de menús institucionales, Guatemala: Serviprensa, 2018.
4. Purdue University Extension Nutrition Education Program, «Meal planning tips,» 2019. [En línea]. Available: <https://www.eatgathergo.org/eat/planning/meal-planning-tips/>.
5. Clemson Cooperative Extension. Home & Garden Information Center, «Factsheet | HGIC 4200 | Updated: Apr 20, 2020. Planning meals for a family,» abril 2020. [En línea]. Available: <https://hgic.clemson.edu/factsheet/planning-meals-for-a-family/>.
6. U.S. Food & Drug Administration, «Planificación de Comidas durante la Pandemia del Coronavirus,» marzo 2020. [En línea]. Available: https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/printablematerials/coronavirus_spanish.pdf.
7. ChooseMyPlate, «DG TipSheet No. 9. La buena compra de vegetales y frutas,» septiembre 2011. [En línea]. Available: <https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/DGTipsheet9SmartShopping-sp.pdf>.
8. Purdue University Extension Nutrition Education Program, «Sample 2-week menus,» 2019. [En línea]. Available: <https://www.eatgathergo.org/wp-content/uploads/2016/10/2WeekMenusAndFoodGroupContent.pdf>.
9. Purdue University Extension Nutrition Education Program, «Sample Menus—Week 2 Grocery List,» octubre 2016. [En línea]. Available: <https://www.eatgathergo.org/wp-content/uploads/2016/10/2WeekMenusGroceryList.pdf>.
10. U.S. Food & Drug Administration, «Meal Planning, Shopping, and Budgeting,» 20septiembre 2020. [En línea]. Available: <https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/nutrition-education-materials/meal-planning-shopping-and-budgeting>.
11. U.S. Food & Drug Administration, «Shopping for Food During the COVID-19 Pandemic -Information for Consumers,» 25 abril 2020. [En línea]. Available: <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/shopping-food-during-covid-19-pandemic-information-consumers>.
12. Arboleda y C. Sánchez, Con nuestros productos. Alimentación Segura, Antioquia:Escuela de Nutrición y Dietética, Sin fecha.
13. INCAP, Publicación No. MDE/152. CADENA, Guatemala: INCAP, 2015.
14. M. Wilson y M. Lagerborg, Once a month cooking, Tennessee: Broadman & Holman Publishers, 1999.
15. [USDA, «What's Cooking? USDA Mixing Bowl,» 21 junio 2018. [En línea]. Available: <https://whatscooking.fns.usda.gov/es>.
16. P. Buchanan, Quantity food preparation standardizing recipes and controlling ingredients, Chicago: American Dietetic Association, 1993.
17. P. López y H. Méndez, Raciones de alimentos en situaciones de emergencia, Guatemala: INCAP, 2020.
18. U.S. Food & Drug Administration, «Healthy Eating On A Budget,» 18 septiembre 2020. [En línea]. Available: <https://www.choosemyplate.gov/eathealthy/budget>.
19. USDA, «Comidas familiares fáciles y saludables,» noviembre 2014. [En línea]. Available: https://snaped.fns.usda.gov/sites/default/files/documents/ESfamilymeals_easyandhealthyfamilymeals.pdf.
20. University of Illinois Extension, «Five Simple Steps to Meal Planning,» 25 junio 2015. [En línea]. Available: <https://extension.illinois.edu/blogs/simple-nutritious-quick-and-delicious/2015-06-25-five-simple-steps-meal-planning>.
21. OMS, 2018. REPLACE Trans Fat. Un conjunto de medidas para eliminar del suministro mundial de alimentos las grasas trans de producción industrial. 24 noviembre 2020 [online] Available: https://www.who.int/docs/default-source/documents/replace-transfats/replace-action-packagee9777973f72b42ccbeda6ed7f90665e725d696b80989407cb6aba2272025ed243bda5b854d6e4a638efc83405d3bd451a006cd88157b4e2ca2b40dc24cd7545f.pdf?sfvrsn=64e0a8a5_17.

Glosario

Abarrotes	Conjunto de artículos comerciales relacionados con alimentos no perecederos, como: aceite, harinas, condimentos, especias, granos, vinagre, enlatados, etc.
Alimentación	Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer el hambre o necesidad de comer.
Alimento	Sustancias o productos, en estado natural o elaborado, que los seres vivos consumen para satisfacer la sensación y necesidad fisiológica de hambre.
Alimento contaminado	Es el alimento que contiene microorganismos vivos riesgosos para la salud, sustancias químicas, minerales u orgánicas extrañas a su composición normal, sean o no tóxicas o repulsivas. También se consideran alimentos que contienen componentes tóxicos naturales.
Alimentos no perecederos	Alimentos que no se deterioran con facilidad; sin embargo, se pueden ver afectados por su mal manejo, así como por malas condiciones de empaque o almacenamiento. No requieren refrigeración. Son: productos enlatados, empacados o envasados, conservas, granos, abarrotes, entre otros.
Alimentos perecederos	Alimentos que se deterioran con facilidad o de forma muy rápida. El deterioro es causado por la temperatura, la humedad, incluso la presión, así como procesos de maduración natural. La mayoría necesita refrigeración para extender su tiempo de vida útil o vida de anaquel.
Carbohidratos	Son nutrientes que proporcionan al organismo energía. Son indispensables para el funcionamiento y desarrollo de las actividades diarias. Los alimentos fuentes de carbohidratos son: granos, cereales, papa, pan, yuca, plátano, azúcar, miel, etc.
Cereal	Los cereales son los granos o semillas comestibles de las gramíneas, son alimentos con estructura y valor nutricional similar, se deben consumir en mayor proporción, todos los días y en todos los tiempos de comida. Entre los cereales se encuentran: maíz, trigo, avena, arroz, pan, tortilla, etc.
Ciclo de menú	Es un conjunto de menús diarios que se agrupan para conformar el menú de una semana o de un mes. El ciclo de menú se puede repetir con intervalos regulares. Es la forma más sencilla y práctica de reducir la monotonía que produce consumir diariamente diferentes tiempos de comida en el hogar o en un mismo establecimiento.
Contaminación de alimentos	Fenómeno que se produce cuando un alimento entra en contacto con una sustancia, producto o microorganismo, que altera sus características normales y lo hace dañino para la salud.
Contaminación cruzada	Se refiere a la contaminación que se produce cuando un alimento entra en contacto directo con otro alimento o superficie contaminada. (manos, alimentos crudos, tablas de picar sucias, etc.)
Cultura alimentaria	Modelos alimentarios y nutricionales que forman parte de la herencia cultural de todos los grupos de personas y pueblos.

Desinfección	Se denomina desinfección a un proceso químico o físico (por ejemplo, uso de calor, ya sea por medio de ebullición, vapor, autoclaves, etc.) que mata o erradica los microorganismos sin discriminación, como las bacterias, virus y otros. Impide el crecimiento de microorganismos patógenos que se encuentran en equipo o utensilios.
Energía	Es el “combustible” que el organismo necesita para realizar todas sus funciones. Proviene de la utilización de los carbohidratos, las grasas y las proteínas de los alimentos.
Etiquetado de alimentos	Según la FAO, el etiquetado de los alimentos aporta información sobre la identidad y contenido del producto, y sobre cómo manipularlo, prepararlo y consumirlo de manera inocua.
Gastronomía	Conjunto de conocimientos y actividades que están relacionados con las técnicas culinarias, recetas e ingredientes, así como en su evolución, tradición y cultura.
Granos	Los granos son alimentos que se compran y se almacenan en forma de semillas, tal es el caso del arroz, maíz, frijol, soya, lentejas, garbanzos, maíz, etc.
Grasas	Son una fuente concentrada de energía. Las grasas pueden ser de origen: animal (manteca de cerdo, crema, mantequilla) y vegetal (aceites y margarina). En los seres humanos, son constituyentes de la pared celular, ayudan a la formación de hormonas y membranas, son útiles para la absorción de las vitaminas liposolubles.
Higiene	El término de higiene se refiere a los conocimientos, cuidados, prácticas o técnicas que involucran limpieza y que son utilizadas para la conservación de la salud y la prevención de las enfermedades.
Lavado de manos	Se refiere a un proceso de frotación vigorosa de las manos previamente enjabonadas, seguida de un aclarado con agua abundante, con el fin de eliminar la suciedad, materia orgánica, flora transitoria y residente, y así evitar la transmisión de microorganismos de persona a persona o de una persona a los alimentos.
Lavar	Retirar la suciedad visible utilizando agua, jabón, detergente u otros productos.
Limpiar	Es la acción y efecto de eliminar la suciedad visible de diferentes superficies. La limpieza personal es muy importante en la vida cotidiana, ya que sin ella se pueden contraer enfermedades causadas por agentes patógenos, tanto biológicos como abióticos.
Manipulación de alimentos	Es la acción, que realiza una persona, asociada con la elaboración, fabricación, envasado, comercialización o servicio realizado sobre productos alimenticios dirigidos al consumo. Es operar los alimentos con las manos o cualquier instrumento o utensilio.
Menú	Conjunto de preparaciones de alimentos (platos) que componen una comida; cuando se planifica adecuadamente, es una herramienta muy útil para asegurar que la alimentación de la familia cumple con proveer la energía y nutrientes necesarios en cantidad y calidad.
Método de cocción	Se refiere a la técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo (vapor, horno, fritura, entre otros).

Microorganismos	También llamados gérmenes, son formas de vida muy pequeñas que no pueden verse con los ojos, se necesita microscopio. Pueden ser dañinos a la salud porque provocan enfermedades. Se encuentran en la tierra, agua, aire y personas y sobre casi cualquier superficie
Minerales	Al igual que las vitaminas, el organismo humano necesita los minerales para su funcionamiento. Estos forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Las fuentes alimentarias de los minerales son los alimentos de origen animal y los de origen vegetal, encontrándose con mayor biodisponibilidad los que se encuentran en los de origen animal. Los minerales se clasifican en minerales mayores y oligoelementos, dependiendo de la cantidad en que son necesarios para el organismo. Los minerales pueden incluir calcio, fósforo, magnesio, sodio, , cloro, azufre, hierro, manganeso, cobre, yodo, cinc, cobalto, flúor y selenio.
Nutrientes	Son componentes químicos de los alimentos que el cuerpo utiliza una vez se han ingerido y absorbido. Comprende los factores dietéticos de carácter orgánico e inorgánico contenidos en los alimentos y que tienen una función específica en el organismo (OMS).
Oligoelementos	Los oligoelementos, bioelementos que están presentes en pequeñas cantidades en los seres vivos y tanto su ausencia como su exceso puede ser perjudicial para el organismo. Son imprescindibles para asegurar un crecimiento y un desarrollo adecuado del organismo.
Organización Mundial de la Salud (OMS)	La Organización Mundial de la Salud (OMS) es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención a nivel mundial en salud.
Planificación de la alimentación	Consiste en determinar anticipadamente las preparaciones que se servirán en los tiempos de comida, en un lapso determinado (semana, por ejemplo); así como describir los tipos de preparación, cantidad y distribución de los alimentos en los tiempos de comida.
Plato principal	El plato principal o plato fuerte de una comida o un menú, se considera el más importante, el más complejo o elaborado, así como el más sabroso. Suele estar compuesto de algún tipo de carne (res, pescado, pollo, etc.) y verduras. En algunos casos también puede ser un plato compuesto de carne y cereal
Porción	Es el tamaño total que se sirve de un alimento a una persona. El tamaño de porción se puede medir en gramos, miligramos, piezas por paquete, taza medidora u onza, por ejemplo.
Productos lácteos	Son productos que se obtienen de la leche como: leche, quesos, mantequilla, yogurt, crema.
Proteínas	Son los principales constituyentes de los tejidos del cuerpo humano (músculos, cabello, piel y uñas, huesos, entre otros). El consumo de proteínas es indispensable en todas las etapas de la vida, especialmente en las etapas de mayor crecimiento. Las proteínas pueden ser de origen: animal (carne, leche y huevos) o vegetal (frijoles, soya, así como las mezclas de harinas como Incaparina y otras similares).
Recetas	Son guía para la elaboración de platillos. Incluyen los ingredientes y sus cantidades, los pasos para hacer la preparación y en ocasiones la forma en que debe servirse.
Rendimiento	Es la cantidad de porciones que produce una receta.

Rol	Función que una persona desempeña en un lugar o en una situación.
Transmisión de una enfermedad	Es el mecanismo por el que una enfermedad puede ser transmitida a otra persona, a través de diferentes medios: alimentos, aire, contacto directo entre personas infectadas.
Vitaminas	Son nutrientes necesarios que ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud del individuo. Las vitaminas se clasifican como liposolubles (solubles en grasa) e hidrosolubles (solubles en agua), las primeras se encuentran principalmente en productos de origen animal y las solubles en agua, se encuentran en mayor cantidad en frutas, vegetales verdes y amarillos y otros alimentos de origen vegetal.



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana

**Contribuyendo a la Seguridad Alimentaria y Nutricional
de la población de Centroamérica y República Dominicana**

INCAP Sede
Calzada Roosevelt 6-25 zona 11,
Guatemala, Centroamérica
incap.int
+502 2315-7900
e-mail@incap.int

