

Educación en nutrición

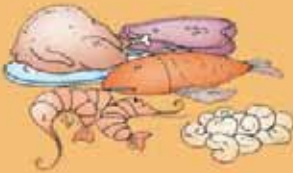
Orientaciones para padres y madres de familia



I. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Cuáles son las características de una alimentación saludable?

VARIADA: Alimentos de los diferentes grupos



2

SUFICIENTE: Cantidades de alimentos de acuerdo con las necesidades de cada persona, según...



Edad



Sexo

Crecimiento



Actividad Física



Condición Especial

SEGURA:
Que no cause daño



¿Cómo lograr una alimentación saludable?

Una alimentación saludable debe contener
3 tiempos de comida principales y 2 refrigerios.



Desayuno

frijoles fritos
queso o cuajada
tortilla o pan
leche



Almuerzo

pollo guisado con verduras
arroz
ensalada de pepino
tortilla
limonada



Cena

ejotes con huevo
casamiento
tortilla o pan
atole con leche



Refrigerio 1

pan con frijoles
naranja



Refrigerio 2

pan con queso
horchata

Tomar en el día 6-8 vasos de agua segura

Otros ejemplos de refrigerios:

- Atole con o sin leche: maíz, avena, trigo y otras
- Arroz en leche
- Refrescos naturales
- Panes con frijoles, queso, requesón, huevo, jalea, miel de abeja y otros



¿Por qué es importante que los niños y las niñas coman antes de ir a la escuela?

Un niño o niña bien alimentado:

- Pone atención y participa en clase
- Tiene energía para jugar, hacer deporte y para la clase de educación física

Los niños que se van a la escuela sin comer, se distraen o duermen
y no tienen energías para estudiar

¿Para qué necesitamos consumir frutas, verduras y hojas verdes?



Nos proporcionan vitamina A, C, fibra y hierro, importantes para el buen funcionamiento del cuerpo.

- **Vitaminas A y C que sirven para:**

- Protegernos contra las infecciones
- Mantener sana la vista, la piel y otros tejidos del cuerpo

- **Fibra ayuda a:**

- Evitar el estreñimiento
- Reducir el riesgo de padecer enfermedades del corazón, obesidad (demasiada gordura), diabetes (azúcar en la sangre) y algunos tipos de cáncer

- **El hierro es necesario para:**

- Evitar la anemia

El huerto casero aumenta la disponibilidad de verduras y frutas



II. ALIMENTACIÓN DURANTE LA DIARREA, CATARRO O GRIPE, MENSTRUACIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA MATERNA

Diarrea

- Consumir alimentos suaves y variados en poca cantidad varias veces al día
- Beber abundantes líquidos cada hora
- Consumir poca grasa y azúcar
- Continuar la lactancia materna, si está amamantando



Catarro

- Consumir variedad de alimentos Incrementar el consumo de líquidos, especialmente jugos o refrescos naturales
- Consumir pequeñas cantidades de comida varias veces al día
- Continuar la lactancia materna, si está amamantando



Menstruación

- Consumir una alimentación variada y segura (ayuda a disminuir malestares)
- Comer abundantes frutas y verduras
- Beber abundante agua segura



Embarazo

- Consumir 1 porción adicional de alimentos o 1 tortilla de más
- Comer 2 refrigerios. Ej. fruta de estación, pan con miel
- Consumir 1 vez al día: queso, huevo, hojas verdes o zanahoria.
- Evitar café, gaseosa cola, alcohol y alimentos con mucha grasa



Lactancia materna

- Consumir 1 porción adicional de alimentos
- Agregar 1 tortilla de más
- Comer 2 refrigerios. Ej. fruta de estación, pan con miel
- Consumir 1 vez al día: queso, huevo, hojas verdes o zanahoria.
- Evitar café, gaseosa cola, alcohol y alimentos con mucha grasa
- Tomar un vaso de agua, atol o refresco natural con cada mamada



III. CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS Y AGUA SEGURA

¿Por qué debemos desinfectar los alimentos y beber agua segura?

Desinfectar los alimentos antes de consumirlos crudos y beber "Agua Segura", ayuda a evitar enfermedades.

¿Cómo podemos desinfectar los alimentos?

Colocándolos en una solución concentrada de cloro o **puriagua** por 15 minutos



6

Solución para desinfectar alimentos

- Medir agua en recipiente (guacal)
- Agregar 1 tapón y medio de cloro o **puriagua** por cada botella de agua

CUIDADO!!! El agua para desinfectar NO es para tomar

El **Puriagua** es un compuesto a base de cloro que distribuye gratuitamente el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social a través de los servicios de salud y de su personal en la comunidad.



Agua segura es la que está libre de microorganismos y de contaminación, es decir, purificada.

¿cómo podemos purificar el agua?

Los métodos más comunes para purificar el agua son:

Hervido

- Hervir a borbotones por 3-5 minutos.
- Dejar enfriar
- Mantener recipiente tapado



Desinfectado con cloro o puriagua

- Colocar agua limpia en recipiente
- Agregar 6 gotas por cada botella de agua o 2 tapones por cántaro grande



IV. ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN EL HOGAR

Si los alimentos se guardan correctamente, mantienen mejor sus características: *valor nutritivo, color, olor y consistencia*.

Almacenar y conservar adecuadamente los alimentos permite:

- Mantener la calidad de los alimentos
- Evitar pérdidas causadas por: insectos, roedores u otras plagas
- Prevenir enfermedades, infecciones e intoxicaciones, provocadas por alimentos descompuestos o contaminados

De acuerdo con el tiempo en que se pueden almacenar y conservar los alimentos, manteniendo su valor nutritivo, se clasifican en: *pericibles o pericederos (poco duraderos) y no pericibles o no pericederos (mayor duración)*.

- **Alimentos perecibles o percederos (poco duraderos)**

Son aquellos que se descomponen fácil y rápidamente, a menos que se usen métodos especiales de conservación. Ejemplo: Leche líquida, carnes, pescados, mariscos, aves, vísceras (hígado, tripa, riñón y corazón), queso fresco, mayonesa, manteca, margarina, crema, frutas, verduras y comidas listas para consumir y otros



almacenar (refrigerar)



conservar (agregar sal)

- **Alimentos no perecibles o no percederos (más duraderos)**

8

Son aquellos que duran más porque contienen muy poca agua. No se descomponen fácilmente por lo que pueden ser almacenados en sacos o recipientes limpios y bien tapados, en lugares secos y ventilados. No se necesita conservarlos. Ejemplo: Granos como frijoles, maíz o arroz, azúcar, sal, harinas, leche en polvo y otros



**No se necesita
conservar**

almacenar (recipientes limpios y tapados)

Cuidado!!! Para guardar alimentos no deben utilizarse envases de productos venenosos como pinturas, detergentes, combustibles, insecticidas y otros