Guía alimentaria para las familias salvadoreñas

MINISTERIO DE SALUD DE EL SALVADOR
UNIDAD DE NUTRICIÒN

Ministerio de Salud
GOBIERNO DE EL SALVADOR
UNIR, CRECER, INCLUIR

Guía alimentaria para las familias salvadoreñas

MINISTERIO DE SALUD DE EL SALVADOR
UNIDAD DE NUTRICIÒN

Está permitida la reproducción parcial o total de esta obra, sin fines lucrativos o comerciales, siempre que se cite la fuente.
Es responsabilidad de los autores técnicos de este manual tanto su contenido como sus cuadros, diagramas e imágenes.

Primera edición, 2012
® Ministerio de Salud de El Salvador

AUTORIDADES
Dra. María Isabel Rodríguez, Ministra de Salud
Dr. Eduardo Espinoza, Viceministro de Politicas Sectoriales
Dra. Elvia Violeta Menjívar, Viceministra de Servicios de Salud

EQUIPO TÉCNICO
Unidad de Nutrición del MINSAL

COMITE CONSULTIVO
Nutricionistas / **Regiones de Salud y SIBASI MINSAL**
Licda. Ana Beatriz Sanchez / **Unidad de Nutrición del MINSAL**
Licda. Concepción Claros de Flores / **Unidad de Enfermedades Prevalentes MINSAL**
Licda. Ruth Elizabeth Velasco / **Promoción de la Salud MINSAL**
Licda. Ana Lisseth Olmedo / **Instituto Salvadoreño del Seguro Social**
Dra. Diana Burgos / **Defensoría del Consumidor**
Licda. Carolina Rodríguez / **Ministerio de Educación de El Salvador**
Licda. Josefina Sibrian / **Universidad de El Salvador**
Lic. Juan Agustín Cuadra / **Universidad de El Salvador**
Licda. María García / **Universidad Evangélica de El Salvador**
Licda. Rosa Emilia Ceballos / **Asociación de Nutricionistas y Dietistas de El Salvador**
Dra. Gilda de Noyola / **Asociación Salvadoreña de Nutrición Enteral y Parenteral**
Ing. Gerardo Merino / **Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá**
Dr. Gilberto Ayala / **Organización Panamericana de la Salud**

CONSULTORA GENERAL
Dra. Doris Elena García

FOTOGRAFÍAS INTERIORES
Haydeé Marcela Orellana Rosa
Elizabeth Carmona Rincan

FOTOGRAFÍAS DE PORTADA
Elizabeth Carmona Rincan

PORTADA Y DISEÑO EDITORIAL
Edwin López Morán

Ministerio de Salud de El Salvador
Calle Manuel José Arce, n.º 827. San Salvador, El Salvador. Teléfono: (+503) 22 05 70 00
Direcciones electrónicas: editorial@mspas.gob.sv | http://www.salud.gob.sv

Índice

Recomendaciones alimentarias para la población salvadoreña 7
I. Prepare diariamente comidas variadas utilizando alimentos naturales 8
II. Consuma como mínimo 3 porciones de verduras y 2 de frutas frescas al día 10
III. Incluya en su alimentación diaria por lo menos
uno de los siguientes alimentos: leche, queso fresco, cuajada, requesón o huevo 14
IV. Consuma al menos dos veces por semana carne de aves,
pescado, res, vísceras o menudos 15
V. Al cocinar utilice aceite vegetal en pequeñas cantidades y
evite el uso de mantecas y margarinas 13
VI. Sazone sus comidas con hierbas y especias naturales sustituyendo
el uso de condimentos, sazonadores artificiales, salsas procesadas 16
VII. Evite el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, frituras, embutidos,
golosinas, comidas rápidas y alimentos enlatados 17
VIII Consuma por lo menos 6 a 8 vasos de agua al día 18
IX Realice actividad física por lo menos 30 minutos todos los días 19
Consejos utiles 20
Glosario 26

Guía alimentaria para las familias salvadoreñas

La educación alimentaria nutricional contribuye a la formación de buenos hábitos alimentarios en la población salvadoreña.

Recomendaciones alimentarias para las familias salvadoreñas

Una alimentación variada y balanceada asegura un crecimiento adecuado durante la niñez y adolescencia, además de prevenir la aparición de enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada en todas las etapas de la vida.

En El Salvador, es cada vez más alarmante la cantidad de niños y adultos que padecen de sobrepeso y obesidad, asi como el porcentaje de personas que padecen enfermedades originadas por deficiencias de nutritientes como desnutrición, anemia, osteoporosis entre otras. También existe un incremento de otros padecimientos que tienen entre sus principales factores de riesgo una alimentación desbalanceada como el cancer, la hipertensión arterial y la diabetes.

El objetivo de esta guía es proporcionar conocimientos actualizados a la familia salvadoreña para lograr un óptimo estado nutricional a través de buenas práticas alimentarias.

Recomendaciones alimentarias para las familias salvadoreñas
I. Prepare diariamente comidas variadas utilizando alimentos naturales.
II. Consuma como mínimo 3 porciones de verduras y 2 de frutas frescas al día.
III. Incluya en su alimentación diaria por lo menos uno de los siguientes alimentos: leche, queso fresco, cuajada, requesón o huevo.
IV. Consuma al menos dos veces por semana carne de aves, pescado, res, vísceras o menudos.
V. Al cocinar utilice aceite vegetal en pequeñas cantidades y evite el uso de mantecas y margarinas.
VI. Sazone sus comidas con hierbas y especias naturales sustituyendo el uso de condimentos, sazonadores artificiales, salsas procesadas.
VII. Evite el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, frituras, embutidos, golosinas, comidas rápidas y alimentos enlatados.
VIII. Consuma por lo menos 6 a 8 vasos de agua al día.
IX. Realice actividad física por lo menos 30 minutos todos los días.

I. Prepare diariamente comidas variadas utilizando alimentos naturales

Los alimentos se pueden agrupar con base a su contenido de nutrientes:

1. Cereales, granos y raíces.
2. Huevos, leche y derivados
3. Verduras y frutas
4. Aves, pescado, res, vísceras o menudos
5. Aceites y azucares

preparaciones y en nuestro país la harina de trigo y de maíz están fortificadas con acido fólico, vitamina B 1, B 2, niacina y hierro. Es importante el consumo de alimentos elaborados con estas harinas. Otros cereales son avena, centeno y cebada.

De preferencia al preparar los alimentos utilice granos enteros o integrales, ya que son ricos en fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos. Proporcionan sensación de llenura y evitan el sobrepeso y la obesidad. En este grupo también se incluyen los frijoles,

La variedad de alimentos empleados en la alimentación, refleja hasta cierto punto la calidad nutricional de la dieta. Un solo alimento no posee todos los nutrientes que el organismo necesita para crecer y mantener una buena salud.

En el primer grupo de alimentos se incluyen los cereales, los cuales son fuente de carbohidratos, fibra, algunas vitaminas y constituyen la base de nuestra alimentación. El maíz es utilizado para muchas

su consumo es parte del patrón alimentario de los salvadoreños y son excelente fuente de hierro de origen vegetal.

El segundo grupo es fuente excelente de calcio y de proteína que recomendada para toda la familia por su costo accesible. Los quesos como el fresco, cuajada y requesón tienen bajo porcentaje de grasa y alto en proteína, por ello resulta preferible su consumo.

El tercer grupo estan todas las verduras y las frutas que tienen un alto contenido de vitaminas, minerales y fibra en comparación a los otros grupos de alimentos. De preferencia se deben consumir crudas, siempre y cuando estén bien lavadas.

El cuarto grupo incluye las carnes de aves, pescado, res y menudos o vísceras que nos aportan proteinas, hierro, ácido fólico y otras vitaminas y minerales por lo que deben ser consumidas al menos dos veces a la semana.

El quinto grupo son los aceites y azucares, los cuales son fuentes de energia, además los aceites proporcionan acidos grasos esenciales y en nuestro país el azúcar esta fortificada con vitamina A.

Se recomienda cuantificar el aceite y el azúcar, es decir, medir las cantidades que la familia debe consumir. La moderación es importante para evitar o prevenir el sobrepeso y la obesidad y las enfermedades crónicas. Algunos alimentos contienen grandes cantidades de grasas y algunas bebidas son llamadas azucaradas por el ingrediente principal que contienen.

Otra forma de clasificar los alimentos es de acuerdo a su nivel de procesamiento: poco procesados, procesado moderado y muy procesados.

Alimentos según su nivel de procesamiento	
Poco procesados	Consumo diario
Procesado moderado	Consumo eventualmente
Muy procesado	Consumo restringido

Los alimentos poco procesados son inofensivos para la salud y los procesos asociados con estos alimentos son: limpieza, remoción de partes no comestibles, extracción, secado, hervido, enfriamiento, congelamiento, fermentación, empacado al vacío y pasteurización.

Los de moderado procesamiento pueden contener sustancias dañinas para la salud e incluyen trituración, molienda, refinación, hidrogenación, purificación, horneado, encurtido, hidrólisis, uso de enzimas y aditivos.

Los alimentos muy procesados o ultraprocesados contienen aditivos como colorantes que resultan dañinos para la salud y se caracterizan por ser pobres en nutrientes, estos están sometidos a fritura superficial o profunda, curados o ahumados, con uso de conservantes y aditivos cosméticos, empaques sofisticados y enlatados.

Durante la alimentación diaria deben de prepararse alimentos de todos los grupos de preferencia escoger los que tienen más nutrientes y que sean poco procesados para asegurarse que su familia esta consumiendo todos los nutrientes necesarios para mantener una excelente salud.

II. Consuma como mínimo 3 porciones de verduras y 2 de frutas frescas al día

Las verduras y frutas son fuente de vitaminas, minerales, agua y antioxidantes.

Las verduras contienen además fibra soluble e insoluble. La fibra nos proporciona muchos beneficios, mejora el movimiento del intestino, da sensación de saciedad o llenura, atrapa las partículas de azúcar y grasa en el intestino. La fibra soluble esta contenida en la avena, linaza. La fibra insoluble es toda la parte de los vegetales y frutas que el intestino de los seres humanos no digieren debido a que no cuentan con enzimas para tal función y está contenida en la cáscara y semillas.

El color de las verduras y frutas nos ayuda a identificar las sustancias que contienen en mayor cantidad, así vemos color rojo, verde, morado, amarillo o anaranjado y en la variedad del consumo se encuentran las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita, la ausencia o escasez puede ocasionar enfermedades.

En El Salvador existe una gran variedad de frutas: mangos, nances, marañones, jocotes, zapote, nísperos, anonas, jícamas, melón, sandia, papaya, piña, mamey, caimitos, naranjas, mandarinas, mamones, pera, manzana, uva, guineo, ciruela, fresa, mora, melocotón, granadilla. Algunas se cosechan en época de calor y otras en época lluviosa y el resto de las frutas se dan en todo el año. Prefiera las de estación por la calidad y el precio.

A los niños se les debe enseñar y motivar a comer verduras y frutas desde la introducción de alimentos a través del ejemplo de los padres.

Además se emplean todas las partes de las plantas como lo muestra el siguiente cuadro.

Hojas	Espinacas Moras Chipilín Acelgas Lechugas
Raíces	Zanahoria Remolacha Rábano
Flores	Coliflor Brócoli Loroco
Tallos y bulbos	Apio Espárragos Ajo Cebolla Puerros
Frutos	Tomate Chile verde Ayote Guisquil

En cuanto a las frutas pequeñas:

Frutas	Unidades
Mamones	2
Ciruelas	2
Higos	2
Nances	20
Uvas pequeñas	17

Una de las sustancias presente en las frutas y verduras es el "beta caroteno", que se transforma en vitamina A en nuestro cuerpo; es necesaria para los ojos, la piel, el cabello y todos los tejidos. Ejemplos que contienen esta sustancia: zanahoria, espinaca, espárragos, acelga y calabaza.

Las frutas también se pueden clasificar como cítricas por su contenido de vitamina C y están incluidos la naranja, mandarinas, limón, piña, fresa, mango verde, guinda, carambola, tamarindo y arrayán.

En cuanto a una porción de vegetales se refiere a una taza en crudo (ensaladas) y a media taza cocidas (sopas).

Las verduras como la papa, yuca, camote, elote y plátanos son considerados altos en calorías por su contenido de harina (carbohidratos o hidratos de carbono). Las porciones recomendadas son:

Papa	½ taza
Elote	½ taza
Camote	½ taza
Yuca	1/3 taza
Plátano	1/3 taza

Las frutas medianas son consideradas como porción, una pieza mediana como manzana, guineo de seda, mango, pera, níspero, etc. Las grandes como la papaya, mamey, melón, sandia, y piña se considera una porción, una taza.

Las verduras y las frutas deben lavarse bien con abundante agua segura, pues la suciedad y los insecticidas son un riesgo para la salud. También las moscas pueden dejar contaminada las frutas y deben lavarse bien.

Al comerlas crudas ayudan a evitar la caries dental, ya que tienen una función de barrido sobre la superficie de los dientes.

Al consumir las cantidades adecuadas y toda la variedad no es necesario tomar vitaminas sintéticas.

III. Incluya en su alimentación diaria por lo menos uno de los siguientes alimentos: leche, queso fresco, cuajada, requesón o huevo

Son una importante fuente de proteínas, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) y calcio, mineral importante para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis.

El procesamiento de pasteurización de la leche es inocuo para la salud elimina los organismos patógenos pero siempre que se abra el empaque debe conservarse en refrigeración.

Las leches se agrupan bajo tres categorías:

Entera	Contiene toda la grasa
Semidescremada	Reducida en grasa (2%)
Descremada	Baja en grasa (1%)

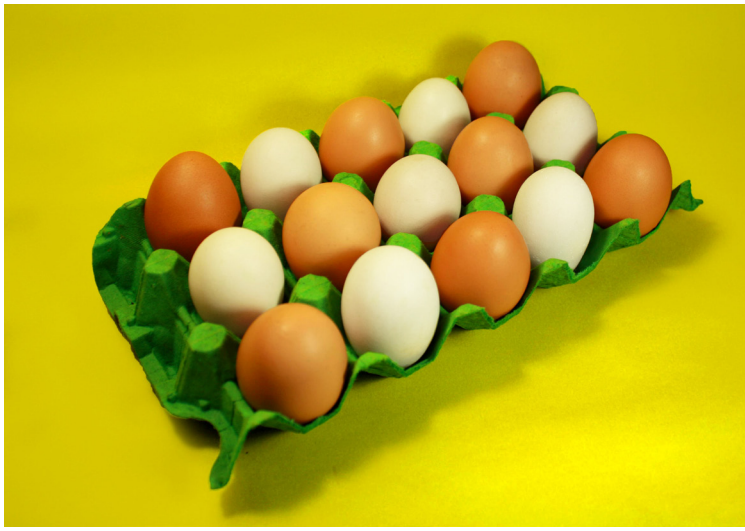
Prefiera los productos lácteos semi o descremados, esto evitara que se aumente en sangre el colesterol y en los niños se les pueden ofrecer los enteros. Los quesos como: duro blando, duro viejo morolique, quesillo, capita, procesado tipo americano, entre otros, tienen alto contenido de sodio y grasa. Recomendamos consumir queso fresco, cuajada y requesón.

El yogurt también es una alternativa para incluir en este grupo de alimentos, debido a que contiene proteína, probióticos que protegen el intestino contra las bacterias patógenas y calcio necesario para la formación de huesos y dientes. De preferencia consuma el natural y agregarle frutas como guineo, manzana, fresas en trozos o miel con granola. Desde la infancia es saludable acostumbrar a la población y llegarán a la tercera edad consumiendo productos que ayudan a mantener el intestino funcionando normalmente.

En cuanto el huevo posee cualidades nutritivas y es una excelente fuente de proteína a un costo accesible y fácil de almacenar. Puede emplearse en múltiples recetas de cocina y se encuentra disponible en todo el territorio nacional.

El color del cascarón (blanco o rojo) no tiene relación con el valor nutritivo del huevo. Se debe tener cuidado con la fecha de empaque para tener seguridad que es producto fresco.

Mantenerlo guardado en lugares seguros, lejos de animales que puedan alterar la higiene de los mismos. Los huevos deben cocinarse bien pues pueden estar contaminados con bacterias como la salmonella que en el humano causan enfermedades.



Cuando existe intolerancia al azúcar propio de la leche (lactosa) se puede consumir deslactosada o leche de soya (elaborada a partir del frijol de soya). La leche de soya es un excelente sustituto de la leche de vaca porque contiene proteinas y calcio y a los escolares se les puede ofrecer como refrigerio.

IV. Consuma al menos dos veces por semana carne de aves, pescado, res, vísceras o menudos

Son fuente de nutrientes como proteínas, hierro, zinc, fósforo, cobre y vitaminas del complejo "B" y en el pollo también de acido fólico. Por ello, recomendamos el consumo al menos dos veces a la semana.

son los que consumimos en el país. Son excelente fuente proteica y de fósforo.

Una de las ventajas de este tipo de alimentos es que son de fácil digestibilidad para niños y adultos mayores. Pueden consumirse en sopa, enteros o lonja horneada, se debe tener cuidado con las espinas principalmente al ofrecer a los niños pequeños.

Los alimentos que pertenecen a esta lista se dividen en 4 grupos de acuerdo a la cantidad de grasa que contengan.

Carne magra	Baja en grasa
Semimagra	Moderada en grasa
Grasa	Alta en grasa
Soya	Sin colesterol

La carne de aves que recomendamos consumir: pollo, gallina, pavo, codorniz, gallo y pato. De preferencia al cocinar retire la piel y la grasa visible.

Los pescados como macarela, atún, sardinas, boca colorada, róbalo, curvina, mojarra y tilapia

Siempre que sea posible seleccione carnes magras (poca grasa) como el salón, aleta, gato y carne molida de lomo. Todas las carnes deben ser consumidas bien cocidas, esto evitará contaminación con bacterias.

Los menudos de las aves (hígado, corazón y mollejas) y de vísceras de res (hígado y corazón) son fuente de hierro, el cual forma células de la sangre y es importante para evitar la anemia. En los niños la anemia produce bajo rendimiento escolar, no tienen defensas contra las enfermedades y poca resistencia física. En la mujer embarazada produce complicaciones en el parto y bajo peso en el recién nacido.

Las porciones recomendadas se basan en el peso de la carne cocida (4 onzas de carne cruda

equivale a 3 onzas de carne cocida) después de quitarle el hueso y la grasa tiene aproximadamente de 3 a 4 onzas de carne deshuesada cocida.

La carne elaborada a partir de soya o gluten es una alternativa para las personas que no consumen carne. Las proteínas contenidas son buenas y tiene la ventaja de no contener colesterol.

Otra buena fuente de proteína y grasa vegetal son las semillas de almendras, avellanas, pistachos y nueces. La fibra contenida en estas semillas y la vitamina E funciona como antioxidante que tiene beneficio para la salud.

V. Al cocinar utilice aceite vegetal en pequeñas cantidades y evite el uso de mantecas y margarinas

Las grasas son esenciales para la formación de estructuras dentro de nuestro cuerpo como las membranas de las células, ayudan en el transporte de las vitaminas liposolubles (A,D,E,K) y formación de hormonas y enzimas. Deben consumirse en pequeñas cantidades el consumo en exceso trae complicaciones en la salud, como el engrosamiento de las arterias.

Las grasas realzan el sabor de las comidas y son fuente de energía concentrada.

Aceites recomendados: soya, canola, maíz, girasol y oliva. El aceite contiene vitamina E que es indispensable para la vida y no contienen colesterol.

Las grasas saturadas de origen animal contienen colesterol y los alimentos que las contienen deberían evitarse: embutidos, carnes gordas, crema, mantequilla, quesos grasosos.

La manteca vegetal sólida, margarinas de barra y algunas margarinas de envase durante el proceso de elaboración forman ácidos grasos trans.

Prefiera preparaciones: horneada, al vapor, asado, sopas y evite los alimentos fritos.

Cuando utilice el aceite limite los tamaños de las porciones, cuantifique las cantidades con cucharas medidoras. Algunas presentaciones son en spray y esto hace que se minimicen las cantidades utilizadas para la preparación de las comidas.

Alimento	Tamaño de la porción
Aceite vegetal	1 cucharadita
Margarina/mantequilla	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharadita
Crema espesa	1 cucharada
Aderezo para ensalada	1 cucharada
Aguacate	2 cucharadas
Coco rallado	2 cucharadas

VI. Sazone sus comidas con hierbas y especias naturales sustituyendo el uso de condimentos, sazonadores artificiales, salsas procesadas

Las hierbas culinarias son hojas frescas o secas y las especias son aquellas que provienen principalmente de semillas, frutos, flores y cortezas secas.

Todos los alimentos contienen sal en forma natural y no es necesario agregar en la preparación de las comidas grandes cantidades de condimentos y sazonadores. La sal en El Salvador esta fortificada con yodo, mineral importante para mantener la salud. Si la preparación de las comidas requiere utilizar sal prefiera la que esta fortificada, una cucharadita de sal al dia es lo que el cuerpo humano necesita para cubrir la cantidad del mineral conocido como sodio.

Es recomendable suprimir el salero de la mesa, si la comida ya contiene no es necesario agregar extra. Se pueden utilizar hierbas y especias para resaltar el sabor y olor natural de las comidas

Hierbas y especias naturales realzan el sabor de las comidas y las usadas culturalmente en El Salvador son:

Hierbas	Cilantro, perejil, apio, hierbabuena, epazote, menta, albahaca, laurel, orégano, romero, tomillo, eneldo, comino.
Especias	Achiote, canela, alguashte, morro, nuez moscada, curry, clavo de olor, vainilla, ajo y cebolla molida, jengibre, azafrán.

El uso frecuente de condimentos, sazonadores artificiales y salsas procesadas aumentan la cantidad de sal que se necesita diariamente pudiendo aumentar la presión arterial.

Al inicio probablemente no sentirá el mismo sabor pero paulatinamente el paladar se acostumbrará y beneficiará la salud de la familia. Además recuerde que los niños y niñas se beneficiarán para toda la vida, debido a que los hábitos que se inculcan a temprana edad duran hasta la vida adulta.

Algunos alimentos se compran y son fáciles de preparar y la población salvadoreña los utiliza para su hora de almuerzo, pero es preferible llevar alimentos elaborados en casa y calentarlos en el trabajo o conseguir alimentos frescos.

En muchos hogares salvadoreños se cultivan este tipo de alimentos en huertos caseros y es una excelente manera de tenerlos siempre disponibles. Se pueden sembrar en macetas o en terrazas o balcones de donde reciban luz solar y agua y están frescos todo el tiempo.

Para adaptar su paladar, use diferentes condimentos y saborizantes. A continuación, incluimos algunos consejos útiles:

1. Agregue chiles molidos para condimentar sus alimentos.
2. Condimente los alimentos con jugo de limón o lima.
3. Use hierbas y especias frescas o secas, en lugar de paquetes de mezclas de condimentos.
4. Agregue ajo o cebolla en polvo o molido, no sal de ajo o cebolla.

VII. Evite el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, frituras, embutidos, golosinas, comidas rápidas y alimentos enlatados

Estos alimentos tienen sabor delicioso y apariencia apetecible pero aportan grandes cantidades de grasas saturadas y calorías. Por lo tanto, las consecuencias del consumo frecuente son: sobrepeso y obesidad, aparecimiento de enfermedades del corazón, diabetes mellitus, hipertensión arterial, tumores y cánceres, caries dentales.

Recomendamos evitar el consumo de todos estos alimentos debido a la cantidad de aditivos alimentarios que le agregan durante el procesamiento y el tipo de las grasas que se utilizan para la preparación.

Para evitar el aparecimiento de las caries dentales es indispensable cepillarse los dientes inmediatamente después de consumir estos alimentos.

La energía o calorías contenidas en estos alimentos es mayor que la que el organismo requiere para funcionar adecuadamente. Las vitaminas y minerales están ausentes debido a que estas se encuentra en los alimentos frescos o naturales y el procesamiento utilizado para la preparación de estos productos las eliminan. Principalmente están constituidas de harinas y grasas y las bebidas azucaradas, como su nombre lo indica, de azúcar.

En los niños se ofrecen como meriendas y rehúsan comer las comidas en las que se les proporcionan los nutrientes necesarios para un crecimiento normal. Es preferible en el refrigerio escolar colocarles frutas, yogurt, verduras en trocitos como pepino, jícama y zanahoria.

Los aditivos alimentarios retardan o impiden alteraciones químicas o biológicas en los alimentos y mejoran las cualidades organolépticas realzando el sabor. Otra de las funciones es la estabilización de la textura de las preparaciones. Pero en la mayoría de los casos son productos sintéticos que se debe regular el consumo. Ejemplos de estos aditivos alimentarios:

Colorantes	Riboflavina Rojo cochinilla Amarillo caramelo Antocianinas Xantofilas
Conservantes	Ácido ascórbico Ácido benzoico Anidrido sulfuroso Ácido láctico
Antioxidantes	Ascorbato de sódio Palmitato de ascorbilo Lecitina Ácido cítrico Ácido ortofosforico
Emulsificantes Estabilizantes y Espesantes	Lecitina (E 322)
Acidificantes y correctores de la acidez	Sulfato de sódio Sulfato de potasio Sulfato de cálcio
Potenciadores del sabor	Ácido glutâmico Glutamato monosodico
Edulcorantes	Aspartame Sacarina

En cuanto a los alimentos considerados como comida rápida es preferible evitar el consumo. Pueden prepararse hamburguesas, pizzas y pollos empanizados de una manera casera y con ingredientes naturales. Recordemos que la mostaza y salsa tipo cátsup contienen bastante azúcar y sodio.

VIII. Consuma por lo menos 6 a 8 vasos de agua al día

El agua está presente dentro y fuera del organismo humano y la vida es imposible sin este vital líquido, ya que todas las reacciones químicas se producen en medios acuosos.

El cuerpo humano está conformado en su mayor parte de agua, los niños y los adultos mayores requieren especial atención con respecto al consumo. Para el funcionamiento de todos los órganos internos es indispensable, principalmente para los riñones.

En los niños recomendamos consumir 6 vasos de agua y para los adultos 8 vasos de agua durante el día.

Las características físicas del agua son: sin olor, sin color y sin sabor. El agua para el consumo diario debe ser potable, algunos métodos para lograrlo son: hervirla, clorarla, filtrarla. Después debe ser almacenada en recipientes limpios y alejada de moscas, cucarachas y ratones.

El clima también es importante para el consumo de agua, en verano puede consumirse en mayor cantidad y cuando se realiza alguna actividad física. El sol puede ocasionar deshidratación en el cuerpo humano y en las actividades al aire libre debemos ofrecerles agua a los niños y adultos mayores principalmente.

Dentro de los beneficios adicionales: evita el estreñimiento y normaliza el tránsito intestinal. Algunas

situaciones fisiológicas especiales como el embarazo, lactancia materna y en el deporte se tiene que aumentar el consumo de agua, así como en algunas enfermedades como la diarrea, el vomito y la fiebre pueden deshidratar a la persona que las está padeciendo y es necesario hidratarle frecuentemente.

El uso de agua embotellada o en bolsa en exceso está provocando contaminación ambiental y es nuestro deber cuidar el medio ambiente.

Otras bebidas como la gaseosa y cerveza brindan calorías extras.

IX. Realice actividad física por lo menos 30 minutos todos los días

La actividad física regular tiene muchos beneficios para el cuerpo humano: libera sustancias en el cerebro que proporcionan sensación de bienestar, tonifica los músculos, fortalece los huesos, flexibiliza las articulaciones, aumenta las defensas del organismo, evita el estreñimiento y mejora el control de azúcar y grasas en la sangre.

Elija una actividad que disfrute, la caminata es fácil de empezar. No tiene que gastar en equipo especial o gimnasio. Tenga planes alternos por si el clima no permite hacerlo al aire libre, por ejemplo camine en lugares techados (centros comerciales) o seguir los ejercicios de un video o programa de televisión.

Si no ha tenido actividad física previa puede comenzar de 5 a 10 minutos por día, a un ritmo que se sienta cómodo hasta llegar a los 30 minutos. De tal manera que sea parte de las actividades diarias.

El zapato y la vestimenta tienen que ser adecuados para la actividad física seleccionada. Tome tiempo de calentamiento previo y de relajación posterior.

En los niños motive juegos de pelota para la socialización y evite que pasen horas frente a la pantalla del televisor o del monitor de una computadora. Los adultos mayores debe hacer actividad física dependiendo del funcionamiento de las facultades físicas.

Procure buscar la seguridad de la zona en donde se realizará la actividad, es importante evaluar la presencia de perros y también lo accidentado del terreno

El sedentarismo, que es la ausencia de actividad física, se asocia con el sobrepeso, obesidad y el surgimiento de enfermedades que pueden ser prevenibles con actividad física regular. La salud mental se puede cuidar eliminando ansiedad, estrés, depresión liberando sustancias en el cerebro al realizar ejercicio.

Algunas sugerencias para cuando el trabajo no permite tomar tiempo especial para la actividad física son:

1. Ocupar las escaleras en lugar del elevador.
2. Caminar cuadras extras, dejar el vehículo es-

tacionado algunas cuadras de distancia de la oficina o bajar del autobús algunas paradas antes.

3. Hacer tiempo los fines de semana para pasear en bicicleta, jugar en grupo con la familia.
4. Ayudar en los quehaceres domésticos.

X. Consejos utiles

1). Planifique semanalmente la alimentación familiar

La buena salud depende del consumo variado de alimentos que contengan las cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasas, además de vitaminas, minerales, fibra y agua.

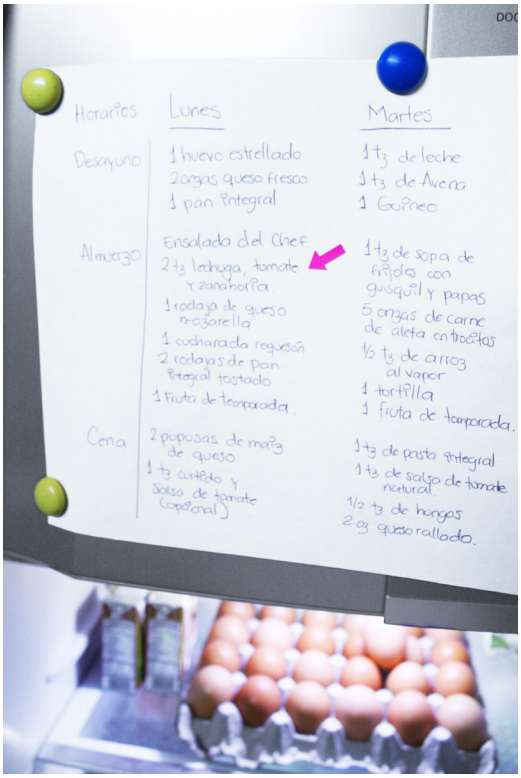
Un plan de comidas saludables tiene que planificarse semanalmente para poder adquirir los alimentos que se utilizarán en las preparaciones culinarias. Si se emplean recetas variadas la familia tendrá mayor diversidad de nutrientes, ahorrará tiempo, dinero y cubrirá las necesidades nutricionales.

Es una actividad en que debiera participar toda la familia y el objetivo es conservar un peso adecuado, si es necesario ganar o perder algunas libras para lograr el objetivo.

El peso saludable es el resultado del balance entre la energía adquirida y la utilizada por el cuerpo. La energía se adquiere de los alimentos consumidos, la energía se mide en calorías las cuales se modifican dependiendo del sexo, edad y nivel de actividad física.

En los niños es importante ofrecerles diferente tipo de alimentos para que aprendan a consumirlos.

Lo ideal es planificar la alimentación semanalmente y una manera de hacerlo es seguir una matriz en la cual se anotan las comidas que se le brindaran a la familia. Por costumbre en nuestro país se ofrecen tres tiempos de comida, el desayuno, almuerzo y cena. En los niños se ofrecen refrigerios en la jornada escolar y es recomendable planificarlos para facilitar la compra de los alimentos que se necesitarán. Durante el embarazo y el periodo de lactancia materna también se requieren refrigerios, para cubrir los requerimientos nutricionales que demandan estas condiciones.



Si tiene planeado salir a comer en restaurantes busque dentro del menú las opciones más saludables, actualmente se ofrecen ensaladas, sopas, preparaciones horneadas, asadas, al vapor y a la plancha. Prefiera los tamaños normales y no los agrandados. En lugar de gaseosa pida agua o refresco elaborado con frutas naturales.

Tenga cuidado con los aderezos para las ensaladas, algunos contienen altas cantidades de mayonesa o grasas, recuerde el mejor es el limón.

Si desea postres evite los sorbetes y pastelería industrial y elija frutas. Para los niños es importante el consumo de frutas por la cantidad de vitaminas y minerales que contienen y necesitan para el crecimiento saludable.

Recuerde que los niños aprenden por el ejemplo de los adultos, si los padres se alimentan saludablemente los hijos también lo harán.

2). Compra organizada

El criterio siempre debe ser la alimentación saludable, incluyendo todos los grupos de alimentos.

Si hacemos una buena elección y correcta compra de los alimentos aseguramos a la familia una alimentación adecuada.

Haga un listado de alimentos que necesita comprar en el supermercado y en el mercado. Compare los precios y la calidad entre los diferentes establecimientos y no compre por costumbre, es conveniente introducir recetas nuevas a la dieta familiar y verificar los alimentos en la alacena para evitar desperdicios.

Compre con tranquilidad, tiempo y después que haya comido y descansado.

De preferencia compre las frutas y verduras frescas y de temporada. Elija inteligentemente y no únicamente por el precio.

Las aves, pescado, carnes y menudos o vísceras deben comprarse sin señales de deterioro. Los huevos tienen que tener cascarón intacto, sin grietas. El queso fresco, cuajada y requesón tiene que estar en perfectas condiciones higiénicas.

En el caso de los alimentos procesados lea la información nutricional que aparece en las viñetas y verifique siempre la fecha de elaboración y la de vencimiento. Siempre compre el producto con la fecha más alejada.

El empaque debe estar intacto, libre de golpes y magulladuras. Se debe mantener la cadena de frio en los productos que ameritan refrigeración y/o congelación como leche fluida, yogurt, queso, pollo, pescado, carnes.

Las condiciones higiénicas del lugar de compra son muy importantes para el mantenimiento de la salud de la familia.

Al momento de la compra lleve un presupuesto estimado y un margen de dinero para imprevistos. También alternativa de una preparación de comida en caso que no encuentre los alimentos que utilizará.

Recuerde que los miembros de la familia serán los consumidores en casa. Esa es la importancia de hacer compra de alimentos nutritivos.

3). Seguridad, higiene, manipulación y conservación de los alimentos y la persona que prepara los alimentos

Todos los aspectos tienen que ver tanto para los alimentos como para la persona que los prepara y los sirve. Los alimentos se alteran por la presencia y acción de las bacterias. Se debe limpiar y desinfectar diariamente la cocina.

La seguridad de los alimentos se refiere a la protección de vectores (moscas, cucarachas, roedores) y mascotas (perros, gatos), la persona que prepara los alimentos y al uso de los utensilios empleados en las preparaciones culinarias.

Se debe usar abundante agua segura y jabón cuando se amerite para mantener una buena higiene.

La conservación de los alimentos nos ayuda a preservar la calidad, las propiedades nutritivas y organolépticas (sabor, olor, color y textura). Algunos alimentos se conservan a temperatura ambiente en lugares frescos y secos y otros en refrigeración o congelación

Los factores fundamentales para la conservación de los alimentos son: temperatura, tiempo y tipo de alimentos.

En cuanto a la temperatura, los alimentos quedan expuestos al crecimiento de bacterias a temperatura ambiente, el frio detiene el crecimiento y el calor las destruye.

En cuanto al tiempo, es importante que almacenemos los alimentos que no se consumirán inmediatamente en lugares donde no se contaminen.

En cuanto al tipo de alimentos, se deben conservar con cuidado la carne, pollo, pescado y menudos. Ya que en la carne cruda existen microorganismos propios del animal. Separe los alimentos crudos de los cocidos y no use los mismos utensilios y equipos para evitar la contaminación cruzada.

La temperatura ideal para conservar los alimen-

tos es entre cero a cinco grados centígrados. Dentro del refrigerador deben colocarse los alimentos de acuerdo a la sugerencia siguiente:

Rejilla superior	Leche, yogurt, huevos
Rejilla media	Sobras de comidas en depósitos plásticos tapados
Rejilla inferior	Productos de descongelación
Puerta	Bebidas que se consumirán en menos de 3 días
Congelador	Carnes, aves, pescados

Algunas intoxicaciones alimentarias se dan por manipular los alimentos inadecuadamente y sugerimos algunas medidas higiénicas:

1. Lavado de manos al iniciar la manipulación de los alimentos y todas las veces que sea necesario (después de usar el baño, manipular dinero).
2. Uñas cortas y limpias, no uso de joyas en las manos y uso de redecilla en la cabeza. O cabello recogido.
3. Disposición adecuada de basura (seleccionar la basura orgánica y reciclar el plástico, el vidrio, papel y cartón). Además los recipientes tienen que estar tapados para evitar la propagación de olores y filtración de líquidos.
4. En caso de accidentes: quemadas, intoxicaciones, heridas. Evitar seguir manipulando alimentos y buscar las medidas médicas. En caso de padecer enfermedades infecciosas tomar medidas específicas (no toser o estornudar, vendar heridas y usar guantes, etc.) lo ideal es no preparar alimentos.
5. No deje los alimentos cocinados a temperatura ambiente por más de dos horas

4). Tipo de preparación de alimentos y ejemplos de menús para la familia salvadoreña

El valor nutritivo de los alimentos puede perderse si los preparamos inadecuadamente. Por ejemplo

las verduras tienen que cocinarse poco tiempo y no cortarlas mucho o de lo contrario pierden vitaminas. También si se dejan en remojo después de lavarlas. Una buena forma de aprovechar las vitaminas que se pierden en el agua del cocimiento es utilizarla en caldos, sopas, purés y salsas.

Principales técnicas culinarias:

Técnicas culinarias	Medios de cocción
Horneado	Gas, leña y microondas
Asado	Carbón
Al vapor	Mínimo de agua
A la plancha	Superficie de metal
Salteado	Mínimo de grasa
Hervido o guisado	Salcochado
Fritura superficial y profunda	poca a gran cantidad de aceite

De las anteriores recomendamos mencionadas todas son positivas para la salud, excepto la fritura profunda que hay que utilizarla de forma moderada debido a la gran cantidad de aceite que se emplea y son aquellas preparaciones en las que se sumergen en el aceite, por ejemplo papas fritas, pollo empanizado, pastelitos de carne, enchiladas, empanadas de plátano, etc.

En el caso de las verduras la cocción ideal es al vapor, ya que no se pierden las vitaminas y minerales.

Ejemplos de menus

Desayuno: es de gran importancia porque nos aporta la energía que necesitamos para tener un adecuado rendimiento fisico e intelectual, en la jornada laboral y escolar.

El desayuno debe contener al menos tres de los siguientes elementos: un lacteo: un vaso de leche un yogurt o queso; cereales: pan integral, tortilla, platano, frijoles, granola o cereales de desayuno; Frutas o jugos: papaya, naranjas, otros. Se pueden complementar con otros alimentos que brindan proteina como los huevos o jamón y nueces.

Refrigerio: No es recomendable pasar demasiadas horas sin comer por lo tanto es recomendable tomar algunos alimentos a media mañana, como: fruta + yogur; o café con leche + tostada con jalea; o pan con queso + jugo de frutas; o barra de granola + yogurt de frutas.

Almuerzo: En este tiempo de comida lo mejor es incluir alimentos de los cinco grupos. Una ración de: arroz, pasta, papas, un elote; Dos raciones: una ensalada fresca + verduras; Una ración de carne, ave o un huevo; dos raciones de pan o tortilla; Una ración de fruta o refresco natural.

Cena: Por ser la ultima comida del día es recomendable consumir alimentos de facil digestión, como verduras cocidas, sopas, pescados, lacteos, por lo tanto la cena debe de incluir: una porción de ensalada fresca o verduras; una porción de pastas, papas, frijoles o arroz; Una porción de pescado, aves o huevo; Una porción de pan o tortilla; Una porción de frutas y una porción de lacteos.

5). Etiquetas, tazas y cucharas medidoras

El tamaño de la porción es una parte importante de la planificación de las comidas. Es necesario utilizar tazas y cucharas especiales conocidas como medidoras, que pueden ser de cualquier material y precio accesible.

Estas sirven para cuantificar los alimentos y brindar a la familia las porciones necesarias para el mantenimiento del estado nutricional.

Lea los datos de nutrición de las etiquetas para obtener información específica de los ingredientes que contienen los productos que consumirá la familia.

Lea cuidadosamente los siguientes aspectos:

1. Evitar los alimentos que contengan fructosa de alta densidad, (high fructose corn syrup) por que alteran el nivel de glucosa en la sangre.
2. Verificar que los alimentos no contengan grasas tipo *trans*.
3. El porcentaje de fibra también es recomendable verificarlo porque las personas deben de consumir 15 gramos de fibra al día como minimo.
4. El contenido de sodio, una persona debe consumir 2000 miligramos de sodio al dia como máximo para evitar el riesgo de aumento de presión arterial e infarto.

Se recomienda revisar las declaraciones nutricionales que aparecen en la etiqueta (revisar codex alimentario), por ejemplo: bajo en grasa, bajo en sodio, bajo en colesterol, fuente de determinado nutriente, reducido en calorías, considerado saludable, etc.

Glosario

A

Actividad física: es la actividad realizada en forma sistemática, ejercicio diario o rutinario.
Alimentación variada y balanceada: alimentación que contiene todos los grupos de alimentos y en las cantidades necesarias para cumplir con las recomendaciones nutricionales de la población, para mantener un buen peso y evitar aparecimiento de enfermedades crónicas.
Alimentos enlatados: Son los alimentos que son empacados en aluminio y contienen aditivos alimentarios, ejemplos: atún, sardina, jamón del diablo, elotes, garbanzos, frijoles.
Alimentos fortificados: son alimentos a los que se les ha añadido nutriente con el fin de que la población lo consuma.
Alimentos frescos: llamados también perecederos.
Alimentos naturales: son los alimentos que no han sufrido ningún tipo de procesamiento industrial.
Alimentos y bebidas azucaradas: alimentos y bebidas elaboradas a base de azúcar, ejemplos: postres, galletas, gelatinas, flanes, gaseosas, jugos enlatados, etc.

C

Comidas rápidas: comidas vendidas en restaurantes, autoservicio o domicilio cuya característica es la forma de preparación y cocción de los alimentos.

E

Embutidos: alimentos procesados con aditivos especiales para su elaboración industrial o artesanal, ejemplos: jamón, mortadela, salami, peperoni, salchichas, chorizos.
Especias naturales: son semillas o cortezas de las plantas aromáticas.
Etiqueta nutricional: son los datos declarados por el fabricante en cuanto a calidad nutricional y deben brindar seguridad e información al consumidor de las descripciones del contenido de determinados nutrientes presentes en los productos elaborados.

F

Frituras: alimentos cuya cocción ha sido la fritura profunda, ejemplos: papas fritas, enchiladas, empanadas, pastelitos de carne o picado de verdura.

G

Golosinas: alimentos brindados a los niños como dulces y boquitas.
Guía alimentaria: es un instrumento con mensajes educativos en el cual se presentan las recomendaciones nutricionales para una determinada población con el fin de conservar una buena salud.

H

Hábitos alimentarios: son las costumbres o prácticas en materia de alimentación y se refuerzan a través del comportamiento repetitivo.
Hierbas: del latín especies, es un aromatizante de origen vegetal que se utiliza para aromatizar y saborizar las preparaciones culinarias.

P

Probióticos: son microorganismos vivos que al administrarse en cantidades adecuadas, confieren un beneficio a la salud del huésped.

S

Salsas procesadas: son salsas elaboradas industrialmente y que contienen aditivos alimentarios para la conservación o realce de sabores.
Sazonadores artificiales: del latin condimentum, ingrediente que realza el sabor de las comidas de origen industrial.

V

Vísceras o menudos: son los órganos internos de los animales como hígado, corazón, molleja.

El documento Guía alimentaria para las familias salvadoreñas ha sido posible gracias al apoyo de la Organización Panamericana de la Salud Se terminó de imprimir en San Salvador, El Salvador, durante el mes de febrero de 2013. El tiraje consta de 500 ejemplares.

Ministerio de Salud
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNIR, CRECER, INCLUIR

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA
INCAP

INCAP

Organización
Panamericana
de la Salud
Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud