Guías Alimentarias

para Guatemala

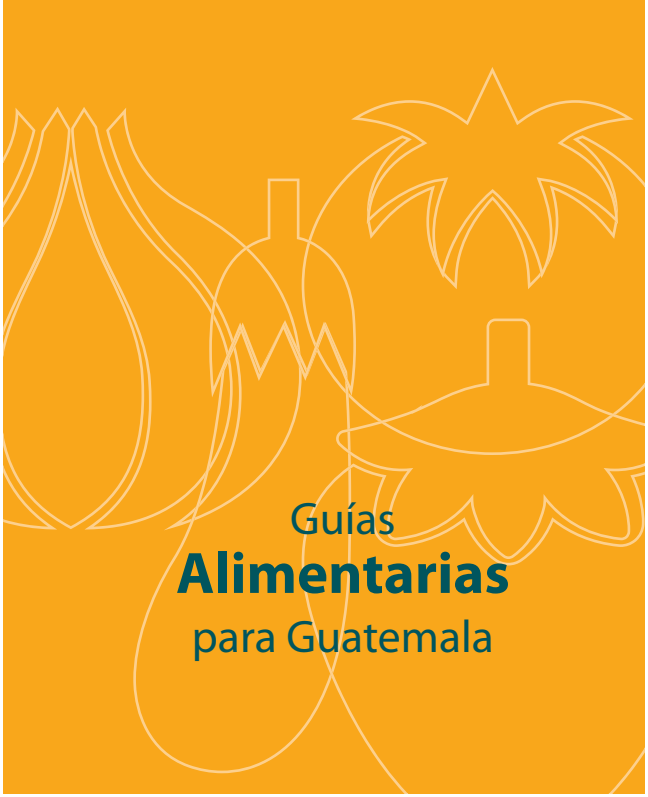
Recomendaciones para una alimentación saludable

110 110° ANIVERSARIO
Organización Panamericana de la Salud
Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud
INCAP
Gobierno de Guatemala
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

Guías Alimentarias

para Guatemala

Recomendaciones para una alimentación saludable


Guías
Alimentarias
para Guatemala

PROGRAMA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES Y CÁNCER

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL: Dr. Eduardo Alberto Palacios Cacacho, Coordinador; Licda. Sandra Judith Chew Gálvez, Componente de Nutrición y Epidemiología y Dra. Judith Cruz de González, Componente de Atención Integral.

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD: Dr. Hans Salas Maronsky, Punto Focal para Prevención de Enfermedades (OPS/OMS).

INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTRO AMÉRICA Y PANAMÁ (INCAP): Dr. Carlos Quan Aldana, Coordinador de la Cooperación Técnica del INCAP para Guatemala.

ENTIDADES QUE CONFORMAN LA COMISIÓN NACIONAL DE GUÍAS ALIMENTARIAS DE GUATEMALA: Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), Ministerio de Educación (MINEDUC), Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA), Escuela de Nutrición de la Universidad de San Carlos de Guatemala (USAC), Departamento de Nutrición de la Universidad del Valle de Guatemala (UVG), Asociación de Nutricionistas de Guatemala (ANDEGUAT), Hospital General San Juan de Dios (HGSJD), Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS), Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), Instituto Nacional de Estadística (INE), Secretaría de Planificación y Programación de la Presidencia (SEGEPLAN) y Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SESAN).

COORDINACIÓN GENERAL: Programa Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Cáncer (PNECNTyC) -Departamento de Regulación de los Programas de Atención a las Personas (DRPAP)–, Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS).

APOYO TÉCNICO Y FINANCIERO: Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) y Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS).

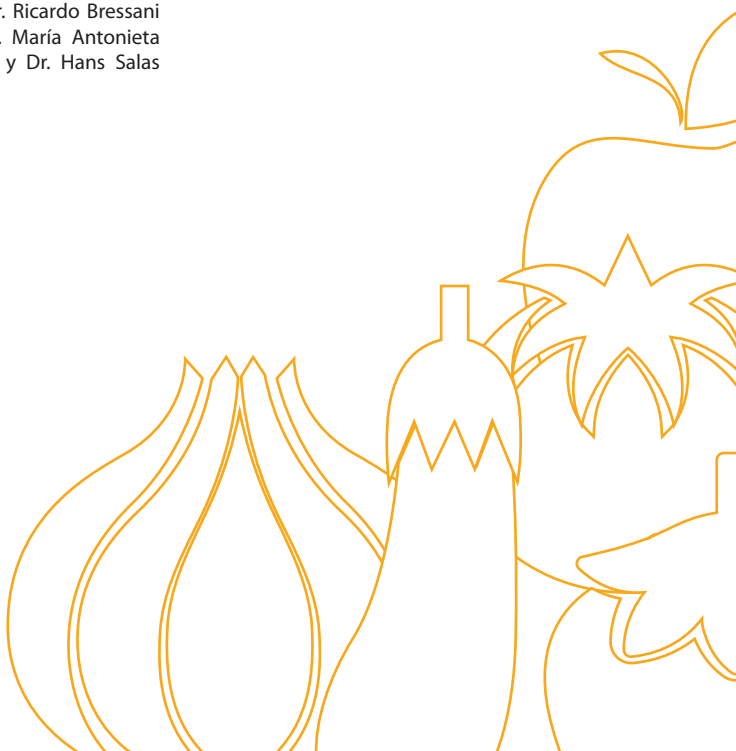
PROFESIONALES QUE PARTICIPARON EN LA REVISIÓN Y ACTUALIZACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA GUATEMALA

Coordinación General
Programa Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Cáncer (PNECNTyC), Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS): Licda. Sandra Judith Chew Gálvez y Dr. Eduardo Palacios Cacacho.

Consultoría General
Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP): Licda. Verónika Molina.

Miembros de la Comisión de Guías Alimentarias
Licda. Lilliam Barrantes (ANDEGUAT), Lic. Walter Leonel Cabrera Palacios (INE), Licda. Lucía Castellanos (UVG), Licda. Lourdes Adriana Castillo (PLAN INTERNACIONAL GUATEMALA), Licda. Luisa Fernanda Contreras Pezzarossi (HGSJD), Dra. Judith Cruz de González (MSPAS-PNECNTyC), Lic. Alejandro Farfán (SESAN), Licda. Ana Lucía González (IGSS), Licda. Lorena López Donado (SESAN), Licda. María Esther Marín (UVG), Lic. Bernardo Molina (IGSS), Licda. Mirian Perén (MSPAS-PROSAN), Dr. Carlos Quan (INCAP), Licda. Rebecca Rodríguez Jarava (ANDEGUAT), Licda. Silvia Rodríguez de Quintana (USAC. Escuela de Nutrición), Dr. Hans Salas Maronsky (OPS/OMS), Licda. Ingrid Odette Sanabria (MINEDUC) y Licda. Rosalina Villeda Retolaza (MAGA-VISAN).

Otros Colaboradores
Licda. Brenda Azucena Aquino Gómez (UNICEF), Dr. Ricardo Bressani (UVG-INCAP), Licda. Elena Hurtado (USAID), Licda. María Antonieta González (OPS/OMS), Licda. Luisa Samayoa (FAO) y Dr. Hans Salas Maronsky (OPS/OMS).



Diseño y Fotografía
Tritón imagen & comunicaciones

Producido en Guatemala

Marzo 2012

ÍNDICE

I. Introducción 6

II. Objetivos de las Guías Alimentarias 8

III. Los alimentos y los nutrientes 9

IV. Las Guías Alimentarias para Guatemala 13

A. La olla familiar 14

B. Los mensajes de las Guías Alimentarias

1. Coma variado cada día, como se ve en la olla familiar, porque es más sano y económico 16
2. Coma todos los días hierbas, verduras y frutas porque tienen muchas vitaminas 17
3. Coma diariamente tortillas y frijoles, por cada tortilla sirva 2 cucharadas de frijol, porque llena más y alimenta mejor 21
4. Coma tres veces por semana o más: huevos, queso, leche o Incaparina que son especiales para el crecimiento de los niños, niñas y la salud de toda la familia 22
5. Coma al menos dos veces por semana o más un trozo de carne, pollo, hígado o pescado para evitar la anemia y la desnutrición 25
6. Coma semillas de marañón, manías, habas, ajonjolí, pepitoria y otras, porque son buenas para complementar su alimentación 27
7. Coma menos margarina, crema, manteca, frituras y embutidos para cuidar su corazón y gastar menos 28
8. Prepare las comidas con poca sal para evitar enfermedades 30
9. Todos los días haga ejercicio o camine rápido media hora o más, porque es bueno para su salud 31
10. Evite tomar licor porque daña su salud 34

C. Otras recomendaciones importantes para mantener una vida saludable 35

V. Anexo 1 42

VI. Glosario 45

VII. Bibliografía 54

INTRODUCCIÓN

Actualmente, la población guatemalteca está en una transición demográfica, epidemiológica, nutricional y alimentaria; lo que se refleja en una disminución de los casos de enfermedades infecciosas, pero en contraste se experimenta un aumento alarmante por enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), tales como: obesidad, diabetes, enfermedades del corazón, pulmón, riñones y diferentes tipos de cáncer, debido en gran parte al cambio en el estilo de vida de la población guatemalteca.

Por lo anterior, el Programa Nacional para la Prevención de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Cáncer, del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, convocó a diferentes instituciones para reactivar la Comisión Nacional de Guías Alimentarias, con el propósito de revisar y actualizar las Guías Alimentarias para Guatemala, cuya última edición data de 1996.

Para la elaboración de las Guías Alimentarias se consideró el perfil epidemiológico de la población, así como la accesibilidad y disponibilidad de los alimentos, los hábitos culturales y el poder adquisitivo de las familias, para que sean adoptadas y aplicadas en los hogares, instituciones o empresas.

El propósito de las Guías Alimentarias es promover el consumo de una alimentación completa, saludable, variada y culturalmente aceptable en la población sana mayor de dos años, para evitar los problemas de desnutrición en la niñez y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes y adultos.

Este documento presenta las 10 recomendaciones de las Guías Alimentarias, su importancia, la aplicación ideal y sugerencias prácticas para cumplirlas.

II OBJETIVOS DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

1. Promover una alimentación saludable que prevenga problemas de malnutrición por déficit o exceso en la población guatemalteca.

2. Proveer a los programas de educación alimentario nutricional las bases que unifiquen y orienten los mensajes que recibe la población.

III LOS ALIMENTOS Y LOS NUTRIENTES

- **Alimento:** sustancia o producto de carácter natural o artificial apta para el consumo humano. Es cualquier sustancia que aporta la materia y la energía necesarias para realizar nuestras funciones vitales (OMS).

- **Nutrientes:** son componentes químicos de los alimentos que se pueden utilizar una vez se han ingerido y absorbido. Comprenden los factores dietéticos de carácter orgánico e inorgánico contenidos en los alimentos y que tienen una función específica en el organismo (OMS).

  Existen dos clases de nutrientes: nutrientes mayores (Macronutrientes) y nutrientes menores (Micronutrientes).

  - **Nutrientes mayores:** son aquellos que el cuerpo necesita en mayores cantidades siendo éstos: carbohidratos, proteínas y grasas.

  - **Nutrientes menores:** los que el cuerpo necesita en menores cantidades siendo éstos: vitaminas y minerales.

A. NUTRIENTES MAYORES

1. **Carbohidratos:** son los que proporcionan al organismo energía, indispensable para el funcionamiento y desarrollo de las actividades diarias, como por ejemplo: caminar, trabajar y estudiar. Los alimentos fuentes de carbohidratos son: granos, cereales, papa, pan, yuca, plátano, azúcar, miel, etcétera.

2. **Proteínas:** su función principal es la formación de todos los tejidos en el organismo, por ejemplo: músculos, cabello, piel y uñas, entre otros. Además son necesarios para el crecimiento adecuado. Las proteínas pueden ser de origen:

   • **Animal:** entre ellas están todo tipo de carnes, leche y huevos.

   • **Vegetal:** frijoles, soya, así como las mezclas de harinas (Incaparina y otras similares).

3. **Grasas:** son una fuente concentrada de energía. Son constituyentes de la pared celular, ayudan a la formación de hormonas y membranas, útiles para la absorción de las vitaminas liposolubles. Las grasas pueden ser de origen:

   • **Animal:** como la manteca de cerdo, crema, mantequilla, etcétera.

   • **Vegetal:** aceites y margarina.

B. NUTRIENTES MENORES

1. **Vitaminas**
   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 encuentran en pequeñas cantidades en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, hierbas, verduras y productos de origen animal. En el Cuadro 1 se presentan las funciones y fuentes de las vitaminas.

2. **Minerales**
   Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Estos forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Los minerales también están presentes en pequeñas cantidades en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal. En el Cuadro 2 se presentan las funciones y fuentes de los minerales.

CUADRO 1		
FUNCIONES Y FUENTES DE LAS VITAMINAS		
VITAMINA	**FUNCIONES**	**FUENTES**
A	Ayuda a la vista, la salud de la piel y la defensa del organismo contra infecciones.	• Hígado y otras vísceras. • Frutas y vegetales de color verde intenso, amarillo y anaranjados, tales como: papaya, melón, mango maduro, banano, berro, macuy, brócoli, espinaca, zanahoria, güicoy amarillo. • Productos lácteos: leche, quesos, mantequilla, yogurt, etcétera. • Azúcar fortificada con vitamina A. • Yema de huevo
B1	Esencial en la liberación de energía a partir de carbohidratos y en el funcionamiento del sistema nervioso.	• Carnes • Cereales integrales, nueces y semillas como: manía, pepitoria, ajonjolí, etcétera. • Leguminosas: frijol, arvejas, etcétera.
B2	Regula la producción de energía y ayuda a la construcción de los tejidos.	• Productos lácteos y huevo. • Carnes • Granos • Hojas verdes : macuy, espinaca, quixtán, etcétera.
Niacina	Mantiene la salud de la piel y del sistema nervioso.	• Productos lácteos y huevo. • Hígado y otras vísceras. • Carnes • Leguminosas
B6	Regula el metabolismo de las proteínas.	• Carne, pollo y pescado. • Hígado y otras vísceras. • Cereales integrales • Yema de huevo • Plátano, papa. • Aguacate
B12	Esencial para la formación de la sangre y para el buen funcionamiento del sistema nervioso.	• Carnes, pollo y pescado. • Hígado y otras vísceras. • Productos lácteos • Cereales fortificados con vitamina B12.
C	Aumenta la resistencia del organismo contra las infecciones y ayuda a la cicatrización de las heridas.	• Brócoli, coliflor y repollo. • Guayaba y frutas cítricas (limón, naranja y mandarina), piña.
D	Favorece la absorción de calcio y regula la utilización de fósforo y calcio por el cuerpo humano, ayudando así, a la formación de huesos y dientes sanos.	• Pescado • Yema de huevo • Hígado y otras vísceras. • Aceite de pescado • Leche fortificada y mantequilla.
E	Su función principal es actuar como antioxidante. Mantiene la integridad de los vasos sanguíneos y del sistema nervioso.	• Germen de trigo • Aceite de maíz, algodón y soya.
Ácido fólico	Antes y durante el embarazo es esencial para la formación del nuevo ser. Es un constituyente de la sangre.	• Hígado y otras vísceras. • Vegetales verdes, cítricos. • Nueces, leguminosas.

CUADRO No. 2		
FUNCIONES Y FUENTES DE LOS MINERALES		
MINERALES	**FUNCIONES**	**FUENTES**
Hierro	Forma parte de la hemoglobina de la sangre cuya función es transportar oxígeno a todos los tejidos. Su deficiencia produce anemia, principalmente en mujeres en edad reproductiva y niños pequeños.	• Carnes rojas, hígado y otras vísceras. • Morcilla (moronga) • Hierbas de color verde intenso. • Leguminosas • Alimentos fortificados con hierro.
Calcio	Indispensable en la formación y mantenimiento de huesos y dientes. Participa en la regulación de fluidos del organismo, en la coagulación de la sangre, en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción muscular. Su deficiencia produce huesos frágiles en adultos (osteoporosis).	• Leche y queso • Carne y sardinas • Yema de nuevo • Leguminosas de grano • Nueces y hojas verdes oscuro. • Tortillas de maíz tratadas con cal.
Yodo	Necesario para el buen funcionamiento de la tiroides. Su deficiencia produce bocio (la tiroides agranda su tamaño) y produce cretinismo en los niños (retardo físico y mental).	• Sal yodada • Pescado y mariscos.
Cinc	Importante en la defensa del organismo contra infecciones y en el crecimiento y desarrollo de los niños.	• Carne, hígado, huevos y mariscos. • Alimentos fortificados con cinc.

IV GUÍAS ALIMENTARIAS PARA GUATEMALA

Las Guías Alimentarias para Guatemala son un instrumento educativo para que la población guatemalteca pueda elegir los alimentos para una dieta saludable, y están dirigidas a la población sana mayor de dos años.

Estas Guías constan de:

- Seis mensajes que promueven el consumo de alimentos de los diferentes grupos.
- Tres mensajes que promueven la moderación en el consumo de grasas, sodio y alcohol.
- Un mensaje que promueve la actividad física.
- Una sección de otras recomendaciones para mantener una vida saludable.

Para una alimentación balanceada se deben seleccionar alimentos de cada grupo en la proporción indicada. No es necesario consumir de todos los alimentos representados en la olla en cada tiempo de comida, pero si es importante incluir alimentos de todos los grupos diariamente combinando la variedad y la proporción de los mismos.

Para evitar la sensación de hambre durante el día, puede comer pequeñas cantidades de alimentos con mayor frecuencia, es decir hacer 5 tiempos al día: esto evitará que sobrecargue cada uno de los tiempos de comida. Se recomienda que haga un desayuno, una refacción por la mañana, el almuerzo, una refacción por la tarde y una cena. Para las refacciones elija de preferencia frutas de temporada o manías y otras semillas y consuma por lo menos ocho vasos de agua al día.

A. LA OLLA FAMILIAR

¿Cómo se usa? El ícono de las Guías Alimentarias está representado por una olla de barro. Dentro de la misma se observan siete grupos de alimentos:

- **Grupo 1. Cereales, granos y tubérculos:** es el grupo de alimentos de los cuales se debe consumir en mayor proporción todos los días en todos los tiempos de comida, éstos se encuentran en la franja inferior de la olla, estos alimentos contienen en mayor cantidad carbohidratos y fibra.

- **Grupos 2 y 3. Frutas, hierbas y verduras:** de estos alimentos se deben comer todos los días, en cualquier tiempo de comida. Este grupo se observa en la franja superior al grupo 1 de la olla y tienen un alto contenido de fibra, vitaminas A y C, además de minerales como potasio y magnesio.

- **Grupo 4. Leche y derivados:** además de la leche e Incaparina, se incluyen en este grupo: huevos, yogurt y queso, de los cuales se recomienda consumir por lo menos 3 veces a la semana en cualquier tiempo de comida. Este grupo se presenta por encima del grupo de frutas. Son alimentos fuente de proteínas y calcio, principalmente.

- **Grupo 5. Carnes:** en este grupo se incluyen todo tipo de carnes: pescado, pollo, res, hígado, conejo u otro animal comestible. Se recomienda consumirlos en cualquier tiempo de comida, por lo menos dos veces por semana. Este grupo se observa por encima del grupo de las hierbas y verduras, son alimentos fuente principal de proteínas y hierro.

- **Grupo 6 y 7. Azúcares y grasas:** estos grupos se localizan en la parte superior de la olla; deben consumirse en pequeñas cantidades. Los azúcares son fuente de carbohidratos simples y los aceites, crema y semillas como: manías, pepitoria, etcétera son fuente de grasa.

- **En la parte superior externa de la olla** se incluyen dos mensajes, uno que promueve el consumo de agua y otro, la actividad física, representados por una persona en bicicleta, otra corriendo y un vaso con agua.

B. LOS MENSAJES DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

1. Coma variado cada día, como se ve en la olla familiar, porque es más sano y económico.

Para tener una alimentación variada se deben seleccionar alimentos de cada uno de los grupos identificados en la olla familiar, en la proporción y con la frecuencia indicados. No es necesario consumir de todos los alimentos en cada tiempo de comida; pero sí incluirlos durante el día.

Las preparaciones de cereales, granos (arroz, frijol, soya, lentejas, garbanzos, maíz, avena, etcétera) y tubérculos (papa, camote, ichintal, yuca, etcétera), corresponde a los que debemos de comer en mayor cantidad, siguiéndole los grupos de frutas y vegetales, luego le siguen los grupos de leche y derivados, y carnes cuyo consumo debe ser moderado y, por último se recomiendan pequeñas cantidades grasas (aceites, aguacate y semillas: manías, pepitoria, ajonjolí, marañón, etcétera) y azúcares (azúcar y miel).

Si se puede lograr incluir en la alimentación diaria la cantidad y variedad de alimentos recomendados en la "olla" se obtendrá un aporte adecuado de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para mantenerse saludable.

A continuación ofrecemos un ejemplo del menú de un día de la semana

- Incluir en el desayuno: leche, cereal y fruta.
- Incluir en las refacciones: fruta, atol de Incaparina o tortillas con frijol.
- Incluir en el almuerzo: caldo de pollo o res con una porción de pollo o carne, arroz, aguacate, verduras, tortillas, fruta y agua pura.
- Incluir en la refacción: fruta, semillas como manías.
- Incluir en la cena: frijol, huevo y tortillas o pan.

foto: stock/xhng

2. Coma todos los días hierbas, verduras y frutas, porque tienen muchas vitaminas.

Las hierbas, verduras y frutas contienen vitaminas y minerales, los cuales ayudan a:

- Tener una buena visión.
- Mejorar la digestión evitando el estreñimiento.
- Mantener el peso adecuado.
- Prevenir enfermedades cardiovasculares e infecciones.
- Prevenir enfermedades crónicas como el cáncer, la obesidad, la diabetes, presión arterial alta, etcétera.
- Las frutas y vegetales de diferentes colores aportan la variedad de vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita.

"Todos los días coma hierbas, verduras y frutas; seleccionando de diferentes colores, es decir: rojos, amarillos, blancos, morados o verdes" (1).

Por ejemplo:

"Rojos: tomate, sandía, chile pimiento, manzana, fresas, rábano.

Amarillos y Naranja: zanahoria, güicoy sazón, papaya, naranja, mandarina, piña, mango.

Blancos: coliflor, cebolla, banano, anona, pepino, nabo.

Morados: berenjena, remolacha, moras, uvas, ciruela.

Verdes: brócoli, acelga, espinaca, berro, limón, chipilín, verdolaga, macuy, pera".(1)

Tipo de presentación de las frutas y vegetales	Tamaño aproximado	Ejemplo
Fruta	1 unidad mediana o rodaja	
Fruta en trozos	½ taza	
Jugo de frutas	½ vaso	
Vegetales crudos	1 taza	
Vegetales cocidos	½ taza	

Fuente: Guías alimentarias de Costa Rica.

Otras recomendaciones:

- Debe consumir por lo menos 5 porciones de vegetales y/o frutas al día para obtener el máximo beneficio.
- Coma las frutas enteras, rodajas o en trocitos (es mejor que los jugos) y las que sea posible con cáscara, con ello se aprovecha la fibra, y evite agregarles azúcar, miel, crema o sal.
- Las verduras no deben tener exceso de cocimiento, de preferencia al vapor y con poca sal.

foto: stock/xhng

Otras formas de prepararlas son:

- Zanahoria rallada con piña y manzana en trocitos con limón.
- Naranja o mango con pepitoria.
- Caldo de espinaca o macuy con chirmol de tomate.
- Ensalada de lechuga, cebolla, tomate, pepino y palmito.
- Coctel de frutas de temporada: piña, papaya, uvas, manzana, etcétera.

Prepare licuados de verduras y frutas

Ejemplos:

- De zanahoria con jugo de naranja, remolacha con jugo de naranja.
- Jugo de naranja con pepino, jugo de naranja con apio.
- De diferentes frutas: las de temporada o las que más le gusten.
- Prepare helados y refrescos de frutas y/o vegetales, por ejemplo: de mango, mamey, nance, fresas, moras, piña, sandía, papaya, naranja, limón, etcétera.

Consideraciones para la higiene y/o preparación de las hierbas, verduras y frutas

- Lave las frutas, verduras y hierbas con agua segura. Déjales remojar en un litro de agua con 8 gotas de cloro (hipoclorito de sodio al 5%), durante 10 minutos (6).

- "Use poca agua al cocinarlos, una vez que el agua esté hirviendo, agregue los vegetales, baje la temperatura, tápelos" (1); de esta manera se disminuirá la pérdida de vitaminas.

- "Cocínelos por poco tiempo, para que no pierdan su aspecto, color y textura" (1).

- "Si se preparan hervidos o al vapor, no debe pelarlos" (1).

Otras

- A las preparaciones de carnes agrégueles vegetales para aumentar su contenido en nutrientes.

- Los vegetales se pueden preparar al vapor, en escabeche, horneados o asados y sazónelos con condimentos naturales (cebolla, chiles, culantro, perejil, ajo, laurel, tomillo, albahaca, orégano, romero, etcétera).

- Agregue a sus ensaladas limón, aceite, vinagre, chile, cebolla, orégano, albahaca o semillas, son más saludables que los aderezos de mayonesa y crema.

fotos: stock/xhng

3. Coma diariamente tortillas y frijoles, por cada tortilla sirva dos cucharadas de frijol, porque trae cuenta, llena más y alimenta mejor.

Se recomienda combinar granos: frijol de cualquier color, lentejas, soya o garbanzos con maíz o arroz, al combinar estos alimentos logramos una alimentación más sustanciosa, nutritiva y rendidora.

Cuando combinamos la tortilla con frijol en las cantidades adecuadas (2 cucharadas de frijol por cada tortilla) le damos a nuestro cuerpo una mezcla de proteínas de muy buena calidad comparable a la proteína de la carne o el huevo.

Lo ideal es consumir una mezcla vegetal* (cereal y leguminosa) en un mismo tiempo de comida, a continuación se le presentan algunas sugerencias.

- Tamalitos con frijol.
- Frijoles parados con arroz.
- Tortillas con frijol.
- Rellenitos con frijol.
- Panes con frijol.
- Frijol de soya con arroz.
- Pupusas/doblada de frijol.
- Arroz con lentejas.

- Consuma los frijoles: parados, licuados o colados, sazonados con condimentos naturales (cebolla, ajo, apazote, culantro, etcétera) que los hacen más apetitosos.

- Para mejorar su digestión es conveniente remojarlos antes (8 horas) y cambiarles el agua al cocinarlos.

IMPORTANTE

En la preparación de los frijoles: evite el uso de manteca, mantequilla o margarina; es mejor utilizar aceite de origen vegetal como el de canola, maíz o girasol.

* Mezclas vegetales: "son aquellas en las cuales un cereal y una leguminosa se combinan en determinadas proporciones para mejorar la calidad de proteína y de aminoácidos esenciales disponibles para el organismo" (3).

4. Coma tres veces por semana o más: huevos, queso, leche o Incaparina que son especiales para el crecimiento en la niñez y la salud de toda la familia.

La leche de vaca, la leche de soya, el queso, la Incaparina, los huevos, el yogurt y el requesón son fuentes de proteínas. Además, los lácteos son fuente natural importante de calcio, que es fundamental para los dientes, los huesos, y ayudan al crecimiento de los niños y adolescentes.

La Incaparina es una mezcla vegetal avalada por el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), que contiene una proteína de buena calidad y está fortificada con vitaminas y minerales por lo que es importante incluirla en la alimentación diaria, ya que contribuye al crecimiento.

Todos los alimentos de este grupo son de similar calidad nutricional que la carne en cuanto a su contenido de proteínas y son más baratos, además se pueden comprar en cualquier tienda.

foto: stock/xhng

Si puede incluir alimentos de este grupo diariamente, hágalo, principalmente durante el período de crecimiento de niños, niñas, en el embarazo y período de lactancia.

- La leche puede ser de vaca y cabra.

- Para los adultos y adultos mayores se recomienda idealmente la leche descremada (baja en grasas) y el queso bajo en grasa (queso fresco o requesón). La leche descremada se puede sustituir por la Incaparina.

- El huevo se puede consumir diariamente, especialmente en la niñez y adolescencia.

- El exceso en el consumo de leche entera, quesos procesados o huevo en los adultos y adultos mayores pueden inducir el desarrollo de enfermedades del corazón y sistema circulatorio de las personas.

"En el siguiente cuadro se ejemplifican el tamaño de las porciones de los productos lácteos y del huevo" (1).

Alimento	Tamaño de porción	Imagen aproximada
Leche	1 vaso	
Yogurt	1 vaso	
Queso fresco	1 pedazo de aproximadamente 30 gramos (tamaño de una cajita de fósforos)	
Huevo	1 unidad	

Ejemplos de menús que incluyen leche:

La leche puede combinarse con cereal para el desayuno y se le puede agregar banano, fresas, moras o manzana.

- Mosh con leche, arroz con leche, Incaparina con leche, harina de haba con leche, etc.

- Puede preparar helados de: leche con manía, leche con fresas, leche con coco, etc.

- Licuados de leche con fresas, leche con banano, leche con avena.

- Sopa de verduras con leche.

Con queso:

- Tamalitos de queso con loroco.
- Tortitas de papa con queso y huevo.
- Pan con queso o requesón.
- Tortilla con queso.
- Doblada o empanada de requesón y loroco.
- Chilaquilas de güisquil o tortilla con queso.

Con Incaparina

- Atol, pastel, refresco, para espesar recados, agregando a la harina o a la masa para hacer tortillas, etc.
- Para hacer atol, refresco y agregar al frijol colado para que rinda más.

5. Coma al menos dos veces por semana o más, un trozo de carne, pollo, hígado o pescado para evitar la anemia y la desnutrición.

Las carnes son fuente de proteínas, hierro, cinc y vitaminas del complejo B, que son importantes para el crecimiento, previenen la desnutrición, la anemia y ayuda a la reparación de tejidos.

Las carnes pueden ser de:

- Res (fuente de hierro).
- Hígado de res o de pollo, son fuente de hierro.
- Pollo, chompipe y conejo.
- Pescado: róbalo, tilapia, mojarra, dorado, sardina, atún, etc. (contienen ácidos grasos Omega 3).
- De cerdo, seleccionar las partes magras o bajas en grasas.

Consuma por lo menos dos veces por semana carnes de todo tipo: res, cerdo, pollo, chompipe (pavo), pescado o vísceras como el hígado.

Quítele la grasa a las carnes y la piel al pollo ya que las grasas animales son saturadas que ocasionan enfermedades cardiovasculares.

Evite consumir en exceso embutidos, por su alto contenido de grasa y aditivos químicos.

Alimento	Tamaño de porción recomendada	Imagen aproximada
Pollo o carne de res u otra	De 3 a 4 onzas o 90 gramos. Equivale al tamaño de la palma de la mano	

Ejemplos de preparaciones con carnes:

• Agregue carne a preparaciones de pasta en chow mein, arroz con pollo, dobladas o empanadas con carne y verduras picadas, frijoles con carne, para que mejore el valor nutritivo de las preparaciones y le rinda más.

• A la carne de pollo se recomienda eliminarle la piel, por su alto contenido de colesterol.

• Al preparar la carne asada, procure que no se queme, para conservar el valor de sus nutrientes y evitar la formación de sustancias dañinas que producen cáncer (benzopirenos).

• Evite consumir productos ahumados.

• Prefiera preparar las carnes cocidas al vapor, asadas, horneadas y en salsas o recados como los típicos de nuestro país. Ejemplo: pollo en jocón, pepián, Kack `ik, horneadas, etcétera.

6. Coma semillas como manías, habas, semillas de marañón, ajonjolí y otras, porque son buenas para complementar su alimentación.

Las semillas como las manías, habas, semillas de marañón, ajonjolí y pepitoria contienen proteínas y grasas de buena calidad, fibra, vitaminas del complejo B y minerales.

- De preferencia consumir las semillas todos los días.
- Consúmalas solas, combinadas con frutas y vegetales o en las preparaciones de sus alimentos como recados y refrescos.
- Promueva el consumo de frutas y verduras, agregándoles pepitoria y limón.

Recomendaciones

- Úselas para refacciones de niños/as y adultos.
- Si las consume solas, coma el equivalente a dos cucharadas.
- Utilice la pepitoria y el ajonjolí en las preparaciones de recados.
- Agregue las semillas a preparaciones como ensaladas, preparaciones de carnes.
- Refresco de pepitoria.
- Horchata de pepitoria, ajonjolí, maní.
- Para agregar a las frutas o vegetales: mango, piña, pepino, etcétera, con pepitoria molida.
- Atol de habas.
- Se pueden consumir en preparación de galletas, panes y pasteles.

7. Coma menos margarina, crema, manteca, frituras y embutidos para cuidar su corazón y gastar menos.

Las grasas en pequeñas cantidades son importantes porque son fuente de mucha energía, son vehículos de ácidos grasos esenciales y son necesarias para que las vitaminas A, D, E y K, se aprovechen en el cuerpo. Es importante saber que existen diferentes clases de grasas:

Las grasas buenas: se encuentran en los aceites vegetales como el de maíz, canola, girasol, oliva. Además, el aguacate contiene grasas mono insaturadas, el pescado y la soya contienen Omega 3, estas sustancias contribuyen a eliminar el exceso de colesterol en la sangre y mejorar la función del corazón.

Las grasas malas: se encuentran en las grasas que son sólidas a temperatura ambiente, por ejemplo: manteca de cerdo, crema, "el gordo" de las carnes, margarina, mantequilla, chicharrones, embutidos y algunas otras grasas como el aceite de coco y el aceite de palma.

- Recuerde utilizar el aceite para freír una sola vez (de maíz, girasol ó canola), sin recalentarlo y en poca cantidad.
- Agregar los aceites crudos (aceite de oliva y otros) a las ensaladas.
- Consuma aguacate por lo menos una vez por semana.
- Reducir al mínimo las grasas de origen animal (crema, mantequilla, manteca, quesos procesados y helados cremosos, piel de pollo y carnes grasosas, caldos, etcétera).
- Mida con una cucharita la cantidad de aceite que va a utilizar para cocinar.
- Evitar las frituras y comidas rápidas como pollo frito, papas fritas, tacos, porque contiene grasa oculta.
- Tanto niños, adolescentes, adultos y adultos mayores deben evitar consumir grasa en exceso porque son ricas en energía y pueden contribuir al sobrepeso y obesidad.

Cantidad de grasas de diferentes animales		
Alimento	**Porción**	*** Cucharaditas de grasa**
Hamburguesa	198 g (7 onzas)	5
Papas fritas pequeñas	71 g (2.5 onzas)	2
Deditos de pollo empanizado	6 unidades	3
Pizza	Pedazo mediano, pasta delgada	2
Salchicha	1 unidad	3
Salchichón	3 rebanadas	11
Chicharrón	2 unidades medianas (56 g)	7
Queso amarillo	2 tajadas (60 g)	4
Huevo frito	1 unidad	2
Galletas rellenas	1 paquete pequeño: 6 unidades	2
Chocolate	1 barra mediana: 45 g	3
Productos salados de paquete	1 bolsita pequeña	2

* Cada cucharadita equivale a 5 gramos de grasa.
Fuente: Guías Alimentarias para Costa Rica, 2010.

Recomendaciones

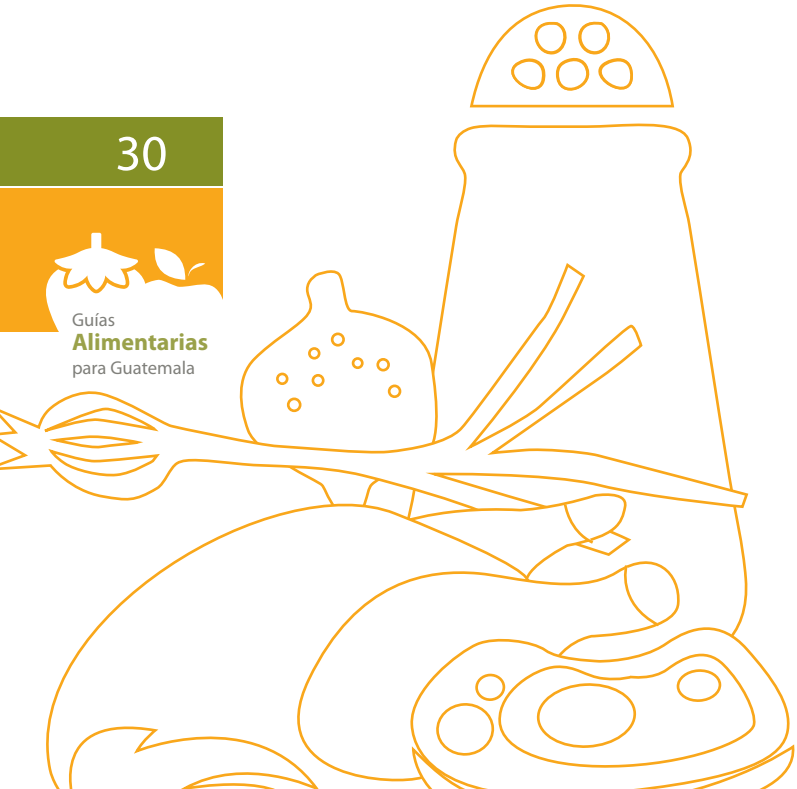
- Para cocinar se recomienda usar el aceite de maíz, soya, canola y girasol.
- No hay que reutilizar el aceite y se debe evitar sobrecalentamiento y que se queme, porque es dañino para la salud.
- El aceite de oliva debe consumirse crudo en sus ensaladas y no es adecuado para cocinar.
- En niñas y niños pequeños con poco apetito o con bajo peso, aproveche agregar aceites a sus bebidas (atoles) y comidas (frijoles, papillas, verduras) para aumentar el valor energético.

8. Prepare las comidas con poca sal para evitar enfermedades.

- La sal es rica en sodio cuyo exceso favorece la hipertensión.
- La población consume alimentos procesados ricos en sodio por lo que no debe agregarse más sal, ya que un alto consumo de sodio es dañino para la salud.

Recomendaciones

- Seleccionar la sal que esté fortificada con yodo y flúor.
- No agregue sal a la comida ya preparada.
- Evite la comida rápida y las golosinas (bolsitas) ya que tienen alto contenido de sodio.
- En lugar de usar sal, dele sabor a sus alimentos agregando condimentos naturales como: tomillo, laurel, pimienta, limón, culantro, hierbabuena y otros (19).
- "Consuma frutas sin agregarles sal". (1)
- "Disminuya el consumo de alimentos altos en sodio como: sopas (instantáneas) de sobre o vaso; salsas (soya e inglesa), consomé y cubitos de pollo o res; galletas saladas, plataninas, embutidos; papalinas, nachos, yuca frita, alimentos enlatados entre otros"(1).



9. Todos los días haga ejercicio o camine rápido media hora o más, porque es bueno para su salud.

Un estilo de vida activo es necesario para la salud y bienestar. Mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión disminuye el estrés y mejora la autoestima. Contribuye a evitar enfermedades del corazón, diabetes, obesidad, cáncer e hipertensión.

Recomendaciones

A continuación se indican los niveles recomendados de actividad física para tres grupos de edades:

foto: stock/xhng

Niños y niñas de 5–17 años

1. Deberían realizar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.

2. Cuando la actividad física dura más de 60 minutos se obtienen beneficios adicionales para la salud.

3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Es importante incorporar actividades para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana. Ejemplo: juegos, deportes, educación física, ejercicios en familia, actividades recreativas o comunitarias.

Adultos de 18 a 64 años

1. Deberían realizar un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

2. La actividad aeróbica se realizará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.

3. Para obtener mayores beneficios, los adultos deberían incrementar esos niveles hasta 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o bien 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa. Ejemplo: paseos a pie o en bicicleta, actividades laborales, tareas domésticas, juegos, deportes, ejercicios, etcétera.

Adultos mayores de 65 o más

1. Los adultos de mayor edad deberían realizar un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien no menos de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa.

2. La actividad aeróbica se desarrollará en sesiones de 10 minutos como mínimo.

3. Para obtener aún mayores beneficios, los adultos de este grupo de edades deberían aumentar hasta 300 minutos semanales su actividad física mediante ejercicios aeróbicos de intensidad moderada, o bien practicar

fotos: stock/xhng

150 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa.

4. Los adultos de mayor edad con dificultades de movilidad deberían dedicar tres o más días a la semana a realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio y evitar las caídas.

5. Deberían realizarse actividades de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más veces a la semana.

6. Cuando los adultos de este grupo no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, deberían mantenerse activos hasta donde les sea posible y les permita su salud. Ejemplo: paseos a pie o en bicicleta actividades ocupacionales (cuando la persona desempeña todavía una actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Fuente: Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. OMS

Sugerencias

- Camine a paso rápido o monte bicicleta.
- Use escaleras, en vez de elevador.
- Camine enérgicamente durante sus ratos libres.
- Participe en actividades deportivas organizadas por su comunidad o con su familia.
- También puede bailar la música que más le guste.
- Juegue con sus hijos, estimule en ellos la práctica diaria de actividad física.

10. Evite tomar licor porque daña la salud.

- El licor produce daños irreversibles en el hígado, en el sistema nervioso y el cerebro.
- Impide el aprovechamiento de algunos nutrientes esenciales, como por ejemplo: las vitaminas.
- Produce alteraciones de conducta que puede poner peligro a la persona su familia y su entorno.
- En el embarazo atraviesa la placenta y también pasa a la leche de la madre que da pecho. En ambos casos, el bebé sufre graves consecuencias.
- La grasa en la sangre puede aumentar si se toma en exceso, favoreciendo el desarrollo de enfermedades del corazón.
- Causa desintegración familiar y es una de las principales causas de violencia en el hogar.

Considerar lo siguiente:

- La principal causa de muerte en adolescentes y jóvenes son los accidentes y situaciones violentas; en numerosos casos ha sido por el exceso en el consumo de licor.
- El alcoholismo es una enfermedad que necesita un tratamiento específico, la persona que lo padece merece y necesita ayuda, no discriminación. La recuperación es posible, a través de grupos de apoyo como Alcohólicos Anónimos.

fotos: stock/xhng

C. OTRAS RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA VIDA SALUDABLE

1. Tome 8 vasos de agua segura (hervida o clorada) al día.

El agua es elemento esencial para el organismo, ayuda a mantener la temperatura del cuerpo, transportar los nutrientes en el organismo y eliminar las toxinas del cuerpo.

Se recomienda que una persona adolescente o adulta consuma al menos 8 vasos de agua al día.

- El agua puede ser consumida a cualquier hora del día.
- Para consumir agua segura utilice cualquiera de los siguientes métodos:

Agua segura hervida:

- Ponga la olla con agua limpia al fuego.
- Cuando el agua esté hirviendo a borbollones, déjela hervir un minuto.
- Deje enfriar el agua hervida con la olla tapada (4).

Agua segura clorada:

Para clorar el agua ver el cuadro siguiente:

Cantidad	Gotas de cloro (hipoclorito de sodio al 5%)
1 litro	1 gota
1 galón	4 gotas
1 cubeta de 15 litros	15 gotas
1 tonel	2 cucharadas soperas

- Luego de clorar el agua esperemos 30 minutos antes de consumirla (4, 6).
- Guarde el agua en un trasto limpio y con tapadera.
- En lugar de tomar refrescos dulces: puede acompañar sus comidas con uno o dos vasos con agua.
- El agua debe ser consumida antes, durante y después del ejercicio.

IMPORTANTE

Evite el consumo de aguas gaseosas, bebidas energizantes, bebidas embotelladas con sabores artificiales, jugos envasados, etcétera, porque contienen exceso de azúcar, preservantes, colorantes que son dañinos a la salud.

El consumo de café no es recomendado como sustituto del agua, el café estimula la acidez o secreción de ácidos gástricos y produce malestar en casos de enfermedades del sistema digestivo. Es similar el efecto del té, en especial del té negro.

fotos: stock/xhng

2. Lávese las manos para mantener su salud.

A través del lavado correcto de manos se previenen enfermedades tales como: la diarrea, parasitismo intestinal, hepatitis, influenza, etcétera.

Las manos deben lavarse antes de:

- Preparar la comida.
- Alimentar a las niñas y niños.
- Cocinar o manipular alimentos.
- Comer.

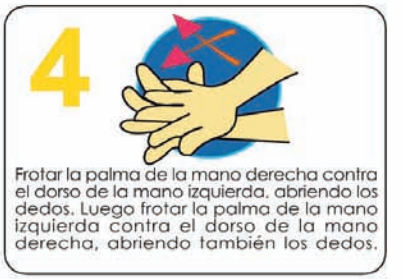
Las manos deben lavarse después de:

- Ir al baño/letrina.
- Limpiar o cambiar pañales a la niñez.

Para lavarse las manos:

- Use jabón o ceniza.
- Frótese las manos tantas veces como sea posible.
- Sostenga el recipiente que tiene el agua con la mano que no se haya empleado para limpiarse, para que los microbios de la mano sucia no contaminen el recipiente y se propaguen las enfermedades a otras personas.
- Use un paño limpio para secarse las manos después de lavadas o dejarlas secar al aire (no usar su ropa para secarlas).
- Debe lavarse cada vez que sea necesario.

A continuación se ilustran los pasos para el correcto lavado de manos:



Diseño gráfico: Licda. Tanya Migoya/Carlos Castellanos. DRPAP/MSPAS.

3. Otras normas de higiene

- Los trastos y utensilios de cocina lávelos con agua y jabón, y tápelos para protegerlos de moscas e insectos.

- Los alimentos que sobren guárdelos tapados y refrigérelos, para evitar que se contaminen con hongos o heces de animales como ratas, cucarachas y moscas.

- **Tape el agua de beber y los alimentos:**

  Es importante proteger el agua de la contaminación. El agua puede estar limpia al salir del chorro, pero al transportarla y guardarla en casa puede contaminarse. El agua se debe recoger y guardar en recipientes limpios y de boca estrecha (por ejemplo tinajas) donde no se pueden meter las manos. Si se usan recipientes de boca ancha (como olla o cubetas), utilice un cucharón de mango largo para sacar el agua, para evitar las manos o utensilios sucios en el agua. Los recipientes deben estar tapados.

10
Reglas de Oro

1. Al comprar alimentos escoja los que se ven frescos y limpios. Los alimentos crudos como frutas y verduras lávelos con agua y cloro.

2. Hierva el agua que use para tomar y preparar los alimentos.

3. Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos, después de ir al baño o letrina y cambiar pañales.

4. Asegúrese que los alimentos estén bien cocidos. El pollo, la carne, los mariscos y la leche pueden estar contaminados con microbios por lo que deben cocinarlos bien.

5. Evite el contacto entre alimentos crudos y alimentos cocidos.

6. Sirva y consuma inmediatamente los alimentos después de cocinarlos.

7. Guarde bien los alimentos que sobren o refrigérelos.

8. Antes de comer los alimentos caliéntelos bien.

9. Mantenga los alimentos bien tapados, fuera del alcance de moscas, cucarachas, ratas y otros animales.

10. Lave los utensilios de la cocina y desinfecte con cloro todas las superficies.

V ANEXO 1

EVALUACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

En este documento se han presentado 10 recomendaciones en las cuales se consideran aspectos de alimentación, evitar el consumo de alcohol y practicar actividad física, ahora es importante preguntarse: ¿Sigo yo estas recomendaciones?

Para conocer si usted o cualquier otra persona está alimentándose adecuadamente, responda a los siguientes cuestionamientos:

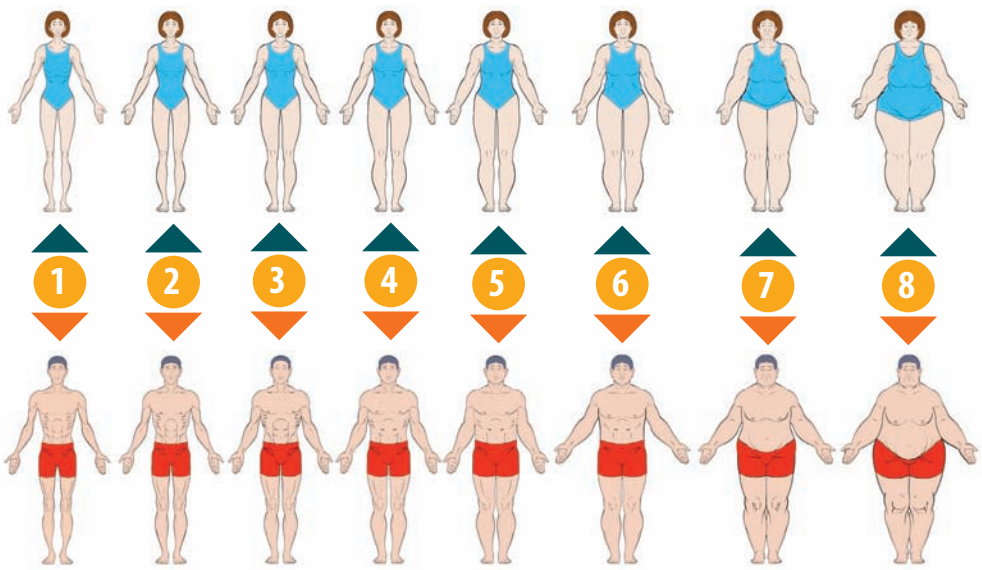
Primera parte:

Marque con una X en la columna que mejor represente con qué frecuencia come cada grupo de alimentos y realiza actividad física:

GRUPO DE ALIMENTOS/FRECUENCIA	TODOS LOS DÍAS	3 VECES POR SEMANA	2 VECES POR SEMANA	MUY RARA VEZ	NUNCA
Granos, cereales y tubérculos					
Hierbas/verduras					
Frutas					
Leche y huevos					
Carnes					
Actividad física					

1. Todas las respuestas que hayan sido marcadas dentro de los recuadros sombreados son correctas, indican que su alimentación y actividad física es adecuada. Si usted toma leche y carnes con mayor frecuencia, también es correcto; sólo trate de comer porciones más pequeñas.

2. El cuadro anterior le ayudará a saber si la clase de alimentos que come es la adecuada. Para saber si la cantidad es adecuada, evalúe su peso de acuerdo con las siguientes figuras:



- Obsérvese de pie.
- Compare su figura con los ocho diferentes dibujos de su mismo sexo.
- Elija la que represente mejor su figura.
- Si seleccionó el número 1 es que su peso es MUY BAJO y necesita comer más.
- Si eligió cualquiera de las figuras entre la 2 y la 5, su peso es ADECUADO. Siga comiendo la misma cantidad de alimentos; sólo cuide la variedad de lo que come. Si eligió cualquiera entre la 6 y la 8 está en sobrepeso, por lo debe disminuir la cantidad de alimentos que come y aumentar su actividad física.

Segunda parte:

Comparando sus respuestas con las recomendaciones de las Guías Alimentarias, ¿qué cambios debe hacer para mejorar su alimentación?

Escriba en la primera columna cuántas veces por semana deberá comer cada grupo de alimentos (por ejemplo: a diario, tres veces por semana, etcétera) y en la segunda columna marque una X si debe disminuir el tamaño de porciones que come, de acuerdo con la evaluación de su peso.

GRUPO DE ALIMENTOS/FRECUENCIA	Comer: ¿cuántas veces por semana?/Hacer actividad física: ¿cuántas veces por semana?	CANTIDAD	
		Aumentar	Disminuir
Granos, cereales y tubérculos			
Hierbas/verduras			
Frutas			
Leche y huevos			
Carnes			
Actividad física			

VI GLOSARIO

1. **Absorber**
   Consumir por completo, proceso por el cual un elemento o substancia pasa de un espacio a otro.

2. **Actividad aeróbica**
   La actividad aeróbica, denominada también actividad de resistencia, mejora la función cardiorrespiratoria. Puede consistir en: caminar a paso vivo, correr, montar en bicicleta, saltar a la comba o nadar.

3. **Actividad física moderada**
   En una escala absoluta, intensidad de 3,0 a 5,9 veces superior a la actividad en estado de reposo. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.

4. **Actividad física vigorosa**
   En una escala absoluta, intensidad 6,0 veces o más superior a la actividad en reposo para los adultos, y 7,0 o más para los niños y jóvenes. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponder a entre 7 y 8 en una escala de 0 a 10.

5. **Agua segura**
   Agua que no contiene bacterias peligrosas, metales tóxicos, o productos químicos, y es considerada segura para beber.

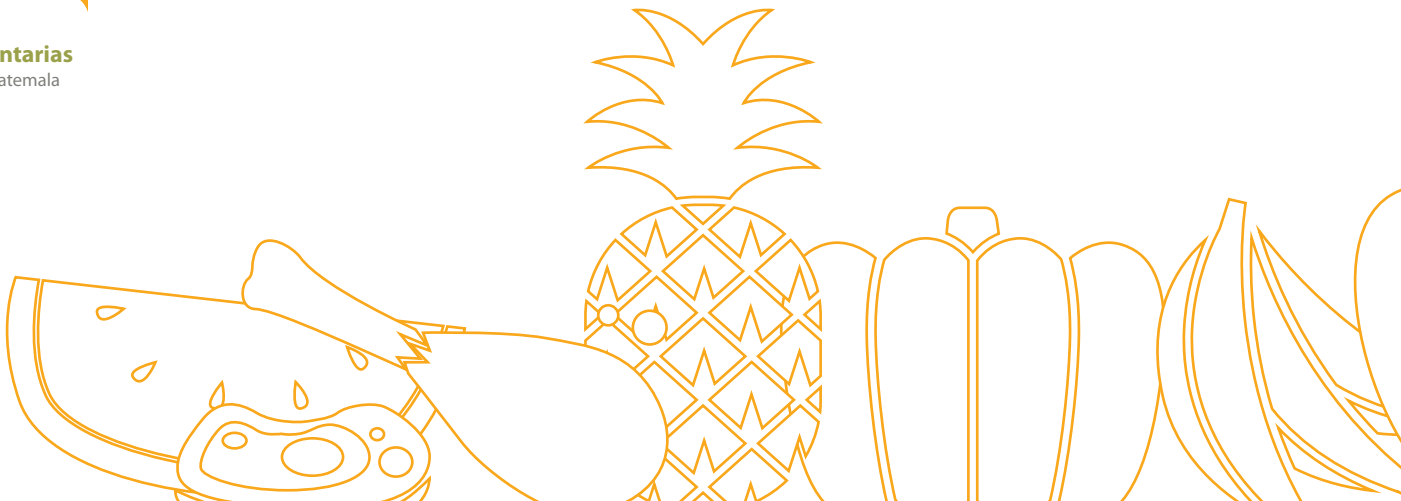
6. **Alimento**
   Es un producto en estado natural o elaborado que el hombre consume para satisfacer la sensación fisiológica de hambre.

7. **Anemia**
   Toda condición en la cual el número y volumen de glóbulos rojos y la cantidad de hemoglobina en sangre inferiores a lo normal.

8. **Biodisponibilidad**
   Todos los nutrientes que se digieren, absorben, transportan y se metabolizan de una manera óptima.

9. **Carbohidratos**
   Nutrientes que proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar todas las actividades diarias, desde caminar hasta trabajar y estudiar. Las principales fuentes de carbohidratos son: granos (tortillas), cereales, papas, plátano, yuca, ichintal y azúcar.

10. **Cítrico**
    Frutas ácidas o agridulces, como el limón, la naranja y la piña.



11. Colesterol

Tipo de grasa que está ampliamente distribuida en el cuerpo humano, forma parte esencial de las membranas y un componente importante de células del cerebro y nervios. El exceso de colesterol es dañino para la salud, provoca arteriosclerosias.

12. Contaminación alimentaria

Cuando algún alimento o bebida se vuelve dañino por contener grandes cantidades de microbios u otras sustancias nocivas para el organismo. Los alimentos pueden contaminarse por moscas, polvo o por manipularlos con las manos sucias.

13. Comida chatarra

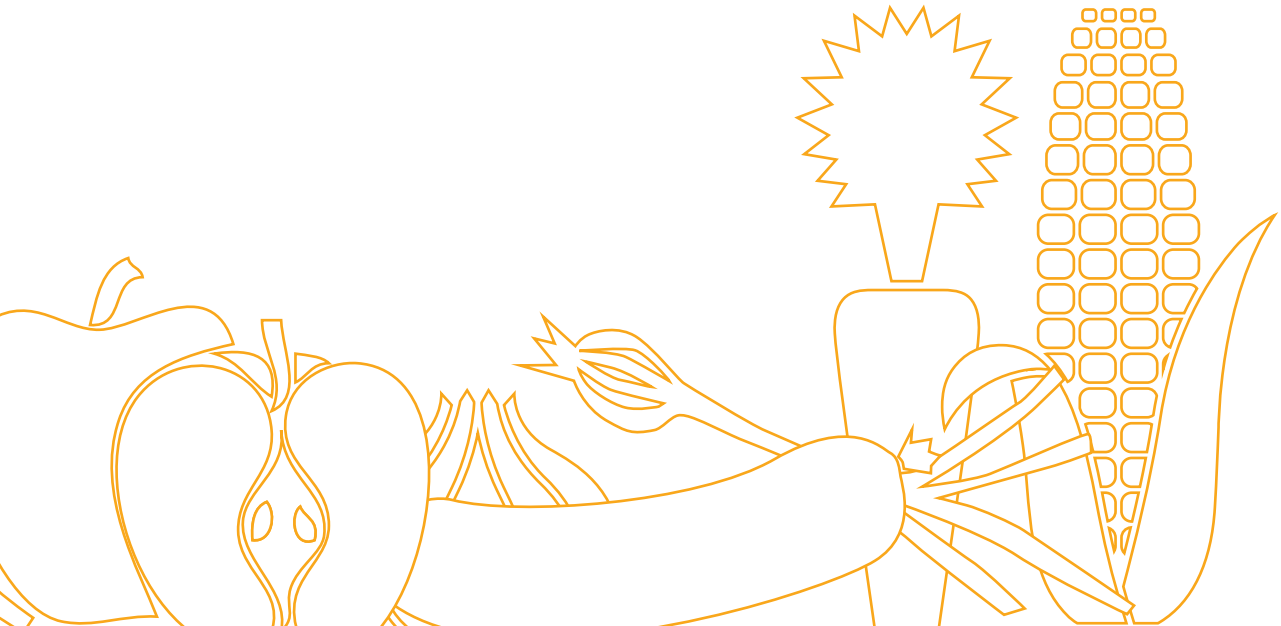
La comida chatarra o comida basura son aquellos alimentos con altos niveles de grasas, sal o azúcares.

14. Deficiencia

Imperfección, falta de algo.

15. Desnutrición

Enfermedad que se produce cuando la cantidad de alimentos no es suficiente para satisfacer las necesidades de energía y proteína que el cuerpo necesita. Afecta la salud, el bienestar y la capacidad física y mental del individuo.



16. Diabetes

La diabetes es una enfermedad del metabolismo que se manifiesta por un aumento de azúcar en la sangre, causado por falta de insulina. La insulina es la hormona que facilita el manejo de azúcar en el organismo y es producida por el páncreas.

17. Dieta

Tipo y cantidad de alimentos que ingiere un individuo o grupo de población en un período dado.

18. Digestivas

Son las substancias que ayudan a la absorción de los alimentos en el estómago y el intestino.

19. Energía

"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.

20. Enzima

Substancia producida por el organismo que actúa sobre los diversos alimentos para desdoblarlos en sus componentes para que puedan ser absorbidos.

21. Exceso

Lo que es más que la cantidad habitual o especificada.

22. Fibra

Es la parte de los alimentos vegetales que al ser consumida no puede se digerida por el organismo. La fibra alimentaria es indispensable para mantener un buen funcionamiento y la salud del aparato digestivo, por lo que debe incluirse diariamente en la dieta.

23. Fortificación de alimentos

Adición de una o más nutrientes que no están presentes naturalmente en un alimento o en el agua, para usarlos como vehículo de administración del nutriente.

24. Fuentes de nutrientes

Alimentos crudos o procesados (en forma hogareña o industrial) que contienen los nutrientes que los seres humanos necesitan.

25. Grasas

Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como a la absorción de algunas vitaminas. Las grasas pueden ser de origen: a) animal: manteca de cerdo, crema y mantequilla, o b) vegetal: aceite (maíz, girasol, canola, olivo) y margarina.

26. Hábito

Práctica o costumbre establecida.

27. Hábitos alimentarios

Modalidades de elección, preparación y consumo de los alimentos, por un individuo o grupo, como respuesta a influencias fisiológicas, psicológicas, culturales y sociales.

28. Hemoglobina

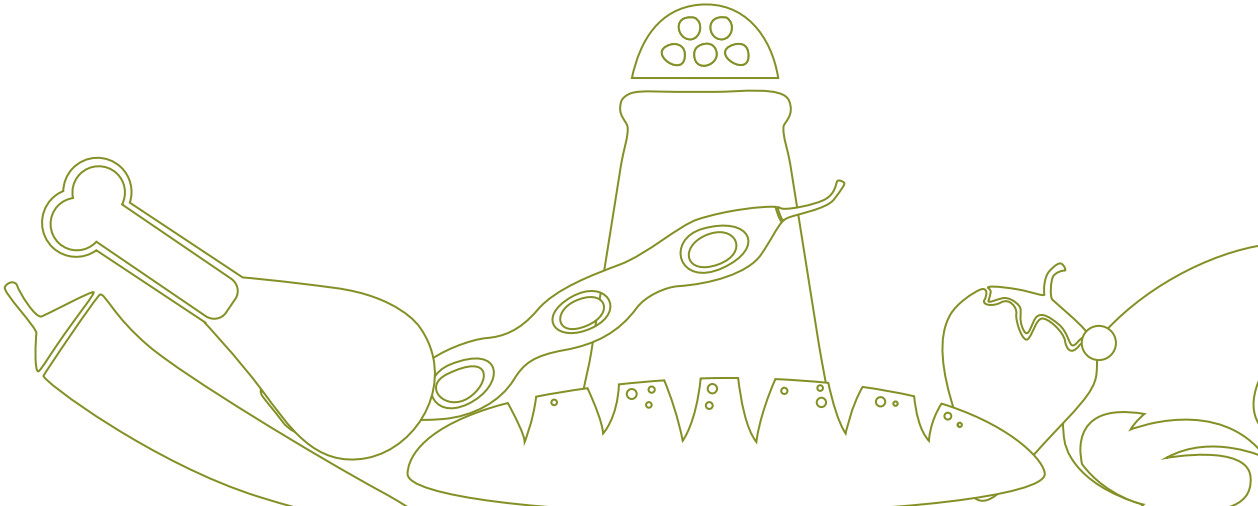
Componente de la sangre que transporta el oxígeno a todo el organismo. Contiene hierro y es el responsable de dar el color rojo a la sangre.

29. Hierbas y verduras

Constituyen un grupo muy variado de alimentos de origen vegetal, que se caracterizan por su alto contenido de agua, celulosa, minerales y vitaminas. Por lo general, se les llama hortalizas a los vegetales que se consumen crudos y se mantiene el nombre de verduras a los vegetales, que se cocinan antes de consumirlos.

30. Hormona

Cada una de las sustancias orgánicas producidas por las glándulas endocrinas, y que a través de la sangre llegan a los tejidos. Las hormonas actúan en cantidades ínfimas, desencadenando diversas reacciones bioquímicas, por lo que desempeñan un papel de gran importancia en la fisiología del organismo y en los procesos de su desarrollo.



31. Ícono
Es la figura o ilustración con que se identifica algo. Ejemplo: el icono de las Guías Alimentarias para Guatemala es una olla de barro.

32. Inapetencia
Falta de deseo de comer, falta de apetito.

33. Ingesta
Consumo, acción de ingerir o tragar.

34. Inmune
Libre de la posibilidad de adquirir una enfermedad infecciosa dada; resistencia a una enfermedad infecciosa.

35. Índice de Masa Corporal:
Es el valor resultado del peso en kilogramos dividido la talla elevada al cuadrado.

36. Inmunidad
Estado o cualidad inmune.

37. Leguminosas
Son las semillas contenidas en los frutos/vainas de semilla comestible. El cultivo de este alimento es mundial, se produce desde los trópicos hasta las zonas más frías.

38. Malnutrición

Es un estado patológico resultante de una carencia o de un exceso relativo o absoluto de uno o más nutrientes, en medida suficiente para provocar una enfermedad.

39. Membrana

Tejido blando y de forma laminar. Hoja delgada. Piel delgada a modo de pergamino.

40. Microbios

Organismos microscópicos que se encuentran en todas partes, en el aire, en el agua, en el cuerpo de animales. Al multiplicarse transforman los elementos en que viven, y producen así la putrefacción y ciertas fermentaciones que son causa de las enfermedades infecciosas.

41. Minerales

Al igual que las vitaminas, los minerales son nutrientes que forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Los minerales también están presentes en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal.

42. Nocivo

Dañino, perjudicial, pernicioso.

43. Nutriente

Una sustancia usada para alimentar o sostener la vida y el crecimiento de un organismo.

44. Nutritivo

Capaz de nutrir.

45. Nutrientes biodisponibles

Nutrientes que pueden ser digeridos, absorbidos y utilizados por el organismo humano después de ingerir los alimentos que los contienen.

46. Obesidad

Enfermedad que se caracteriza por aumento excesivo de peso y por una cantidad excesiva de grasa en el cuerpo. Generalmente, es producida por el consumo de un exceso de comida y poca actividad física. Se dice de una persona adulta que tiene más de 30 Kg/m2 según Índice de masa corporal.

47. Patrones alimentarios

Marco de referencia del consumo de alimentos de un grupo de población, que refleja el tipo y cantidades de alimentos usualmente consumidos por la mayoría de individuos en un período determinado. Refleja aspectos culturales y del contexto, de manera que pueden ser modificados por circunstancias tales como: cambios en los precios, escasez, información, publicidad, creencias y otras.

48. Proteínas

Nutrientes cuya función principal es la formación de todos los tejidos, desde el pelo, la piel y las uñas, hasta los músculos. Son importantes para el crecimiento.

49. Sobrepeso

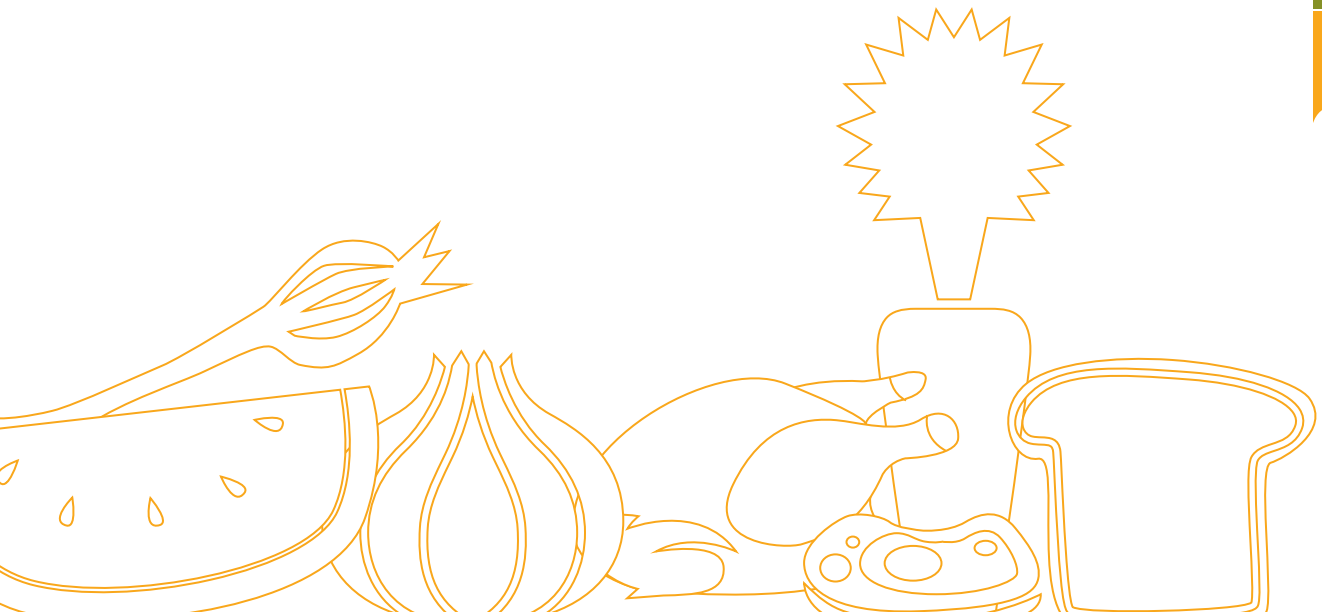
Es un peso que está por encima del adecuado para la estatura del individuo. Se dice que toda persona que tiene entre 25 y 30 Kg/m2 de Indice de masa corporal tiene sobrepeso.

50. Sustanciosa

Que tiene sustancia o que la tiene en abundancia.

51. Vitaminas

Nutrientes 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.



VII BIBLIOGRAFÍA

1. Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias. Guías alimentarias para Costa Rica. San José Costa Rica. Noviembre 2009.

2. Comisión Nacional de Guías Alimentarias (CONGA). Guías alimentarias para Guatemala. Los siete pasos para una alimentación sana. Guatemala, 1998.

3. Elías, Luiz. G. Bates, Robert P. Bressani , Ricardo. Mezclas Vegetales para consumo humano: XVIII. Desarrollo de la mezcla vegetal INCAP 17, a base de semillas leguminosas. Archivos Latinoamericanos. Nutrición Junio 1969. 109-27.

4. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Departamento de Regulación de los Programas de Atención a las Personas. Normas de Atención en salud Integral para primero y segundo nivel. Guatemala, 2010.

5. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Programa Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas no transmisibles y Cáncer. Comisión Nacional de Guías Alimentarias de Guatemala. Guatemala 2011.

6. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Departamento de Regulación de Salud y Ambiente. Taller Validación de Recomendaciones de Cloro. Normas de dosificación de cloro. Guatemala, 2011

7. Ministerio de Salud de Argentina. Guías alimentarias para la población de Argentina. Buenos Aires, diciembre 2003.

8. Prentice A. Diet, Nutrition and the Prevention of Osteoporosis. Public Health Nutrition 7(1A):227-243, 2004MRC. Human Nutrition Research, Elsie Widdowson Laboratory, Cambridge, UK.

www.kritorcomunica.com (502) 2460 6141 - 5171 7178

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
Dirección de Regulación, Vigilancia y Control de la Salud
Departamento de Regulación de los Programas de Atención a las Personas
Programa Nacional Para la Prevención de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles y Cáncer

Guías Alimentarias para Guatemala
Recomendaciones para una alimentación saludable

Este manual está dirigido a Nutricionistas, Médicos, Enfermeras graduadas, Auxiliares de Enfermería, Técnicos en Nutrición, Maestros, Educadores en general, etcétera, que trabajen en programas de alimentación y nutrición. El propósito de este documento es promover el consumo de una alimentación completa, saludable, variada y culturalmente aceptable en la población sana mayor de dos años, para evitar los problemas de desnutrición en la niñez y prevenir la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes y adultos.

Este documento presenta las 10 recomendaciones de las Guías Alimentarias, su importancia, la aplicación ideal y sugerencias prácticas para cumplirlas, considerando los siguientes objetivos:

1. Promover una alimentación saludable que prevenga problemas de malnutrición por déficit o exceso en la población guatemalteca.
2. Proveer a los programas de educación alimentaria nutricional las bases que unifiquen y orienten los mensajes que recibe la población.