

5

### Mantenga los alimentos a temperaturas seguras. (Bien fríos o bien calientes)

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- Mantenga la comida bien caliente (hirviendo) hasta el momento de servirla
- Mantenga la leche, el queso y las carnes refrigeradas.

Fuente: Lámina Educativa "Las 5 Claves para Mantener los Alimentos Seguros. Secretaría de Salud. OMS/OPS/INCAP.

## NUTRICIÓN Y SALUD

### A. RELACIÓN ENTRE CRECIMIENTO Y ALIMENTACIÓN

Para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen **problemas nutricionales como la anemia y la desnutrición**; si se ingieren en exceso se producen alteraciones como **la obesidad**, la cual tiende a estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares.

La satisfacción de las necesidades de energía y nutrientes, a través de la ingestión de una alimentación sana, adecuada en cantidad y calidad, garantiza la utilización de los nutrientes (proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales) que intervienen en los procesos de crecimiento y desarrollo así como en la reparación de los tejidos.

#### ¿Por qué es importante vigilar el crecimiento y desarrollo del niño?

El aumento de tamaño se relaciona más con el crecimiento y la capacidad funcional del ser humano y con el concepto de desarrollo o de maduración. La estatura de los niños y niñas y su ritmo de crecimiento se ve afectado por diversos factores genéticos, hormonales, ambientales y especialmente nutricionales, que interactúan desde el momento de la concepción hasta el final de la pubertad.

El crecimiento de cada niño y niña tiene características individuales, incluso dentro de una misma familia. La medición periódica de peso y talla es uno de los procedimientos para establecer si el niño o niña están dentro de los límites normales para su edad y sexo. El individuo en el primer año de vida y el inicio de la adolescencia tienen un crecimiento acelerado y en el caso del inicio de la adolescencia el desarrollo emocional e intelectual también es más rápido, los cuales suelen afectar los hábitos alimentarios.

En la etapa preescolar y el inicio de la etapa escolar, el crecimiento es lento pero continuo y es más notorio su desarrollo cognoscitivo, por lo que la cantidad y calidad de los alimentos, debe ser la necesaria para aportar las sustancias nutritivas que necesitan y habrá que motivarlos para que consuman alimentos en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia. Una vez iniciada la adolescencia, la cantidad de las porciones de alimentos será superior a la de los escolares.



## B. COMPOSICIÓN DE UNA DIETA BALANCEADA

### ¿Cuáles son los principios básicos de una dieta saludable?

Basados en el conocimiento de los contenidos de nutrientes de los alimentos, para la integración de una alimentación balanceada se deben considerar los siguientes principios:

- 1 La alimentación debe ser suficiente en cantidad de alimentos para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo y cubrir todos sus requerimientos según edad, sexo, talla, peso, actividad física.
- 2 Debe ser completa; es decir, debe contener todos los nutrientes para ofrecer al ser humano todas las sustancias que integran sus tejidos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.
- 3 Los alimentos deben guardar una proporción apropiada entre si; es decir, que deben aportar las cantidades de nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo.
- 4 Los alimentos deben ser adecuados a las condiciones fisiológicas de cada individuo, según su edad y la actividad física que realiza.
- 5 Inocua: que su consumo no implique riesgos, que no haga daño. El alimento debe estar higiénicamente preparado y libre de contaminantes químicos, bacteriológicos y físicos.
- 6 Se debe procurar que la dieta sea atractiva y variada; que estimule los sentidos y que evite la monotonía, incluyendo diferentes alimentos en cada comida.

Para que una Alimentación sea sana debe tener estas características:

- Incluir diariamente alimentos de cada grupo en cada tiempo de comida.
- Variar en cada comida los alimentos que provienen de un mismo grupo.
- Practicar medidas de higiene general en la preparación y en el consumo de los alimentos.

## C. ALIMENTACIÓN EN EL CICLO DE VIDA

**Crecimiento y desarrollo.** Los alimentos son necesarios para el crecimiento y desarrollo, la actividad física, la buena salud y la conservación de la vida. Si un individuo crece bien es porque probablemente está sano y bien nutrido. Si no crece bien, probablemente padece de alguna enfermedad o su alimentación no es adecuada.

**Crecimiento:** es el aumento gradual de tamaño del cuerpo y de sus órganos.

**Desarrollo:** es el aumento en las capacidades y funciones desempeñadas por el organismo, incluido el cerebro.

## Alimentación de la mujer embarazada y madre lactante

Las mujeres necesitan comer bien a lo largo de su vida, pero sobre todo cuando están en edad fértil, planean tener un hijo, están embarazadas o en período de lactancia. Si se alimentan de forma saludable tienen mayores posibilidades de mantenerse sanas y activas, de tener hijos sanos y una lactancia satisfactoria.

### **Todas las mujeres en edad reproductiva deben:**

- Seguir una dieta balanceada que contenga bastantes alimentos ricos en hierro;
- Beber abundante agua u otros líquidos saludables, limpios y seguros;
- Utilizar sal yodada al cocinar los alimentos. Las mujeres que tienen un déficit de yodo cuando quedan embarazadas, corren un riesgo de tener un hijo con daño mental y físico.

Las mujeres necesitan más alimentos cuando están embarazadas o en período de lactancia

Si la mujer tiene muy bajo peso al inicio del embarazo o se desnutre durante el mismo, es más probable que su hijo tenga un bajo peso al nacer. Los niños y niñas que nacen con bajo peso, tienen un mayor riesgo de:

- Crecer y desarrollarse con retraso.
- Contraer infecciones y morir. Mientras menor sea el peso al nacer, mayor es el riesgo de morir.
- Tener bajas reservas de micro nutrientes, lo que puede provocar enfermedades como la anemia.
- Desarrollar enfermedades del corazón, hipertensión, obesidad y diabetes en la edad adulta.

### Alimentación durante el embarazo

Siempre ha existido la idea de que una mujer embarazada debe comer más de lo habitual; pero hay que prestar atención tanto a la cantidad como a la calidad. Se deben vigilar y recomendar los nutrientes básicos para las funciones vitales de la madre y el desarrollo del hijo o hija. Entre estas funciones están la formación de “el cuerpo del niño o niña, tejidos, músculos, huesos, uñas, dientes y otros, y la sangre, que le va a dar vida y salud a ese cuerpo”.

Durante el embarazo se necesitan calorías extras, más proteínas, zinc, vitamina A, vitamina C, ácido fólico y mucho más hierro. Las necesidades de energía y de la mayoría de los nutrientes aumentan durante el embarazo y la lactancia. Las necesidades de hierro y ácido fólico durante el embarazo son tan altas que es aconsejable dar suplementos de estos nutrientes.

Es importante que las mujeres coman bien durante su embarazo desde el primer trimestre, para que el cerebro y el cuerpo del niño se desarrollen de forma apropiada. Las mujeres que inician su embarazo con un peso normal deberían ganar alrededor de 1 Kg. de peso mensual en el segundo y tercer trimestre del embarazo. Durante el segundo trimestre, las embarazadas deben empezar a aumentar gradualmente su alimentación. Los alimentos se deben distribuir en tres, cuatro o



cinco comidas diarias, procurando cada día escoger diversos alimentos de los recomendados en las secciones anteriores.

### **Alimentación de la madre lactante:**

Durante la lactancia las mujeres necesitan un poco más de calorías extras que en el embarazo y más proteínas, calcio, zinc, vitamina A, vitamina C y ácido fólico. Deben recibir una alimentación que además de cubrir sus necesidades, le permita formar suficiente leche para amamantar al niño y que éste crezca sano y normal. Por ello debe aumentar las cantidades de alimentos especialmente la leche o queso, carne o huevo, vegetales verdes y amarillos y frutas.

La composición de la leche de la mujer sufre una serie de variaciones, que hace que se distingan tres clases de leche: la primera leche o calostro (del primero al quinto día), leche transición (sexto a decimocuarto día) y leche madura o definitiva.

**El calostro:** es un líquido viscoso y amarillento que es rico en anticuerpos que van a dar inmunidad al niño.

**Importante:** La salud de la mujer y la prevención del bajo peso al nacer puede mejorar, aconseje a los padres y madres lo siguiente:

- Esperar al menos dos o tres años entre los embarazos para que su cuerpo se recupere totalmente.
- No tener hijos cuando la mujer es demasiado joven (menor de 18 años) o demasiado mayor para un embarazo (mayor de 40 años)
- Esperar al menos un año entre el término de la lactancia materna y el inicio de un nuevo embarazo. Esto da a la mujer la oportunidad de recuperar sus reservas de grasa, hierro y otros nutrientes.

Si existe deficiencia de vitamina A, las mujeres deberían recibir un suplemento de esta vitamina tan pronto como sea posible después del parto, pero no más allá de las seis semanas posteriores.

### **Lactancia natural y alimentación en el primer año de vida**

Durante los primeros seis meses de vida, la lactancia materna exclusiva, satisface totalmente los requerimientos nutricionales del niño o niña, ofrecerle otros alimentos a esta edad, puede tener muchos riesgos que afecten su crecimiento y su salud.

A partir de los 6 meses, es cuando se hace necesario complementar la lactancia materna con alimentos que le aporten más calorías y nutrientes al niño o niña.

La introducción de alimentos o alimentación complementaria, inicia cuando el niño recibe el primer alimento diferente a la leche materna, esto debe suceder a partir de los seis meses de edad y debe terminar cuando el niño se incorpora completamente a la dieta familiar, cerca de los dos años de edad.

## Objetivos de la Alimentación Complementaria

- 1 Prolongar la lactancia materna
- 2 Complementar los nutrientes que la leche materna provee, en lugar de sustituirla.
- 3 Evitar la desnutrición por carencia de alimentos en cantidad y en calidad.
- 4 Formar hábitos alimentarios adecuados desde la niñez temprana.
- 5 Ayudar a mantener el buen estado nutricional y de salud del niño o niña.

Para asegurar que **la introducción de alimentos** se lleve a cabo adecuadamente, es necesario que el niño(a) continúe recibiendo leche materna como alimento principal. Los nuevos alimentos servirán para complementar la dieta en cantidad y calidad y no para sustituir la alimentación al pecho. Esta alimentación complementaria debe ser oportuna, o sea no introducir alimentos diferentes a la leche materna, antes de los seis meses de edad, ni muy tarde a esa edad. Debe ser **gradual**, o sea introducir poco a poco cantidades, sabores y texturas de alimentos de acuerdo al crecimiento del niño (a). Por ejemplo:

- ✓ **Al empezar** se debe ofrecer **un solo tipo de alimento y hasta después de tres o cuatro días se podrá ofrecer otro alimento (siempre solo)**. Más adelante, se pueden ir mezclando los alimentos.
- ✓ **Las cantidades** deben ser muy pequeñas (una o dos cucharaditas). Se aumentan a medida que pasa el tiempo y que el niño (a) acepte mayores cantidades.
- ✓ **Dar preparaciones muy suaves** como purés colados, luego purés más espesos. Posteriormente alimentos machacados; luego comidas blandas en pedacitos finos. Finalmente preparaciones de comidas como las de los adultos.
- ✓ **Dar a conocer al niño (a) poco a poco los diferentes sabores:** Dulce-salado-ácido-amargo, primero solos y después mezclados. Cuidar de no condimentar mucho con sal, azúcar o cubitos de caldo artificial, dejar solo los sabores naturales de los alimentos.



**Cuadro No. 7**  
**Características de la alimentación de acuerdo al desarrollo y capacidad del niño o niña**

Edad	Capacidad de Ingerir Alimentos
0-6 meses	Chupa y toma líquidos. Sólo debe tomar leche materna.
6-9 meses	Empieza a adquirir capacidad para deglutir, masticar, tragar y digerir alimentos un poco más enteros.
9-12 meses	Mastica y adquiere destrezas para comenzar a comer.
12-23 meses	Se integra más al grupo familiar y puede comer los mismos alimentos; sin embargo su alimentación debe prepararse de manera muy higiénica con alimentos disponibles en el hogar y de alto valor nutritivo.

**Alimentación del pre escolar, escolar, adolescentes**

EN ESTAS EDADES DEBEN EVITARSE ALIMENTOS QUE LLENAN SIN NUTRIR, COMO LOS REFRESCOS DE BOTELLA O DE COLORANTES ARTIFICIALES, CHURROS, BOMBONES Y CONFITES.

**Alimentación del Preescolar**

Dentro de este grupo resaltan los menores de 4 años, porque son de mayor riesgo nutricional debido a su mayor requerimiento energético y a la limitada capacidad del estómago para consumir los alimentos que necesita en 3 o 4 tiempos de comida. A esta edad, los niños están incorporando nuevos alimentos a su dieta, lo que implica conocer nuevos sabores, texturas, colores.

Estas experiencias generan sensaciones de agrado o de rechazo lo que influye directamente en el patrón alimentario que se adquiera. Por esta razón se afirma que en la etapa preescolar se consolidan los hábitos alimentarios.

Durante este período los niños deben recibir la misma alimentación que el resto de la familia. El preescolar está en etapa de desarrollar sus habilidades motoras, lo que es muy importante en la adquisición de independencia al comer. Es por eso que se deben seguir las siguientes recomendaciones:

- Brindar las comidas en un ambiente familiar tranquilo y de cariño.
- Dar alimentos que le sean familiares, porque los niños/as aceptan mejor aquellos alimentos que consumen sus padres.



- Cada nuevo alimento que se incorpore a la dieta, debe darse gradualmente, prefiriendo los alimentos solos a los combinados, porque así los reconocerán fácilmente.
- Ofrecer alimentos en trozos pequeños, de esta manera será más fácil utilizar la cuchara y el tenedor y desarrollar independencia para comer.
- Deben evitarse alimentos con sabores muy fuertes y las comidas muy condimentadas.
- Brindar alimentos con diferentes texturas y colores para reforzar sus habilidades masticatorias y estimular el apetito.

**Cuadro No. 8**  
**Raciones recomendadas para el preescolar**

ALIMENTOS	CANTIDAD	FRECUENCIA
Cereal (arroz, pastas) Maíz o tortillas Pan Frijoles Papas, (o yuca, camote, malanga, ñame)	1 taza 1 ½ unidades 3 unidades 1 ½ cucharón 1 unidad o trozo pequeño	Diaria Diaria/por tiempo de comida Diaria Diaria Diaria
Verduras Frutas	2 porciones pequeñas 2 unidades pequeñas	Diaria Diaria
Leche o Derivados Queso Huevo	3 tazas 1 trozo pequeño 1 unidad	Diaria Diario Diario o mínimo 3 veces por semana
Carnes, pescado y mariscos	1 trozo pequeño (2 onzas)	Diario o mínimo 3 veces por semana
Azúcar Aceite o grasa	5 cucharaditas 3 cucharaditas	Diaria Diaria

Adaptado para Honduras de CADENA/Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación. INCAP/OPS  
Publicación INCAP MDE/152

### **Alimentación del Escolar. Grupo de niños y niñas entre los 6 y 12 años**

El escolar tiene una velocidad de crecimiento más lenta, su estómago le permite comer mayor cantidad de alimentos y sus hábitos alimentarios ya están formados e integrados a la dieta familiar. A esta edad el niño ocupa una parte importante de su tiempo en la escuela, compartiendo con otros niños y ha adquirido bastante independencia. Esta mayor independencia y la influencia de los medios de comunicación o de sus compañeros, con frecuencia les hacen tomar decisiones equivocadas respecto a los alimentos que deben comer. Dentro de los errores más comunes encontramos:

- Desayunos escasos, de baja calidad o ausencia de este tiempo de comida. El desayuno es muy importante ya que se ha comprobado una menor capacidad de atención y de aprendizaje en escolares que no desayunan.



- Almuerzos insuficientes o mal seleccionados, sobre todo cuando se consumen fuera del hogar y la elección de los alimentos queda a criterio del niño.
- Meriendas donde el tipo de alimentos preferidos son productos de poca o nula calidad nutricional.

Por estas razones y otras que afectan directamente su salud, existen muchos escolares que se han quedado con baja talla para su edad, especialmente en el sector rural y en familias muy pobres. **Destaca también la existencia de niños con sobrepeso y obesidad especialmente en las zonas urbanas.** Por lo tanto es necesario que los adultos enseñen a los escolares, a seleccionar y combinar los alimentos para lograr una alimentación que permita un desarrollo y crecimiento adecuado.

**Cuadro No. 9**  
**Raciones recomendadas para el escolar**

ALIMENTOS	CANTIDAD	FRECUENCIA
Cereal (arroz, pastas)	1 taza	Diaria
Maíz o tortillas	2 unidades	Diaria/por tiempo de comida
Pan	6 unidades	Diaria
Frijoles	½ cucharón	Diaria
Papas, (o yuca, camote, malanga, ñame)	1 unidad mediana	Diaria
Verduras	2 porciones medianas	Diaria
Frutas	2 unidades medianas	Diaria
Leche o Derivados	3 tazas	Diaria
Queso	1 trozo (1 onza)	Diaria
Huevo	1 unidad	Diaria o mínimo 3 veces por semana
Carnes, pescado y mariscos	1 trozo mediano (2 a 2 ½ onzas)	Tres veces por semana
Azúcar	6 cucharaditas	Diaria
Aceite o grasa	4 cucharaditas	Diaria

Adaptado para Honduras de CADENA/Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación. INCAP/OPS  
Publicación INCAP MDE/152

### **Alimentación del Adolescente. Grupo de niños y niñas entre 12 a 18 años**

En este grupo existen subgrupos que obedecen a los marcados cambios que se producen durante la pubertad (aproximadamente los 12 años), en cuanto a velocidad de crecimiento, actividad física, desarrollo de la sexualidad y la personalidad. Esta edad es la más difícil del individuo pues no es niño ni adulto. A esto se suma la incomprensión de la sociedad que en ciertos momentos considera sus conductas infantiles y en otros, propias de los adultos. La Organización Mundial de la Salud OMS definió en 1975 adolescencia como la etapa en la cual hay cambios:

- Biológicos, donde el individuo progresa desde la aparición inicial de las características sexuales secundarias, hasta la madurez sexual;



- Sicológicos, donde los procesos psicológicos y las formas de identificación evolucionan desde los de un niño a los de un adulto; y
- Sociales, donde se realiza una transición del estado de dependencia socioeconómica total a una independencia relativa.

### **La alimentación del adolescente debe cumplir con las siguientes características:**

- Ser suficiente, variada y equilibrada con el objeto de cubrir sus necesidades energéticas y de nutrientes.
- Mantener 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena) de ser posible.
- No dejar de tomar el desayuno, pues es la primera alimentación después de un ayuno prolongado, y es recomendable que esté compuesto por cereales, leche, frijoles y alguna fruta.
- La merienda debe incluir leche sola, mezcladas con frutas, frutas solas y en refrescos, pan en todas sus variedades.
- Es aconsejable restringir la ingesta de jugos azucarados y bebidas de botella y en lo posible cambiarlos por jugos de fruta natural.
- Es importante agregar mínimo una ración más de cada uno de los grupos de alimentos del cuadro sugerido para el escolar.

### **Para evitar incrementos exagerados de peso:**

- Reducir el consumo excesivo de grasa, esto además evitará problemas cardiovasculares cuando sea adulto.
- Limitar el consumo de azúcares y aumentar la ingesta de hidratos de carbono complejos, como cereales integrales, verduras y frutas principales que aportan fibra.

### **Alimentación de los adultos. Edad adulta de 20 a 65 años**

En su etapa inicial entre los 20 a 30 años existe estabilidad de la composición corporal y desde esa edad se inicia el proceso de deterioro, cuya repercusión se aprecia después de los 65 años de edad. En el largo período de la vida adulta una alimentación y nutrición equilibrada permitirá, atenuar los efectos en la tercera edad.

### **Recomendaciones Individuales: Consumir una dieta lo más variable posible**

- Productos lácteos; preferir el consumo de la leche descremada y quesos desgrasados, asegurar su consumo en la mujer.
- Productos cárnicos; asegurar su consumo en la mujer y preferir el pescado, mariscos y carnes magras.
- Huevo: Consumirlo mínimo dos veces a la semana o preferir el consumo de clara de huevo.
- Verduras y frutas, incluyendo tubérculos: preferir el consumo diario y fresco de verduras y frutas.
- Cereales y Leguminosas: Estimular su consumo mezclado, de preferencia frijoles, avena y pan integral.
- Azúcar: Evitar el consumo excesivo.
- Grasas: Preferir el consumo de aceites vegetales, de preferencia aceite de maíz, soya, girasol, algodón, canola y de oliva.
- Evitar el consumo excesivo de sal.



## Alimentación de los ancianos

Una serie de características coloca a los ancianos como un grupo de alto riesgo nutricional entre las que se encuentran la inseguridad social y económica, coexistencia de varios padecimientos generalmente crónico degenerativo y traumáticos, enfermedades agudas, afecciones psico sociales, limitaciones motoras y sensoriales. Una adecuada alimentación contribuye en forma importante a una buena calidad de vida del adulto mayor.

La alimentación ideal para una persona anciana en buen estado de salud, no difiere en gran medida de la de individuos más jóvenes. Sin embargo, la existencia de diversas alteraciones hace necesario efectuar algunas adaptaciones en cuanto al tipo y forma de los alimentos. Las enfermedades más comunes y las consideraciones utilizadas en la planificación de prevención y tratamiento dietético son: desnutrición, anemia, osteoporosis, estreñimiento, obesidad, enfermedad cardiovascular, deshidratación y otras.

## D. ALIMENTACIÓN EN CASOS ESPECIALES

Las enfermedades más comunes en los niños y niñas de Honduras son las diarreas, infecciones respiratorias agudas y desnutrición. En la actualidad ya es común que se presenten problemas de sobrepeso en escolares y adolescentes, resultado de hábitos alimentarios e higiénicos inadecuados y el sedentarismo. Las enfermedades antes mencionadas son evitables siempre y cuando se promuevan acciones preventivas en las cuales los hábitos alimentarios adecuados, higiene y una actividad física extra sean el principal objetivo.

### DIARREA

#### Medidas Preventivas

- Lavarse las manos con agua y jabón.
- Tomar agua limpia y segura
- Preparar, cocinar los alimentos en forma adecuada.
- Mantener los alimentos a temperaturas seguras y bien tapados.

#### Alimentación en la enfermedad

- Beber abundantes líquidos.
- Consumir alimentos variados en puré, machacados en pequeñas cantidades varias veces al día.
- Evitar alimentos o preparaciones muy grasosas o muy dulces.
- Continuar con la lactancia materna, si ese es el caso.

### GRIPE

#### Medidas Preventivas

- Lavarse las manos con agua y jabón
- Asignar utensilios para uso exclusivo del enfermo
- Estornudar y toser tapándose con pañuelo desechable o hacia el antebrazo e inmediatamente, lavárselas con agua y jabón.
- En los lugares fríos cubrirse con ropa adecuada y no exponer a los niños y ancianos a las temperaturas bajas.

#### Alimentación en la enfermedad

- Beber abundantes líquidos, sobre todo jugos de fruta.
- Insistírle al enfermo que coma varias veces al día pequeñas cantidades de alimentos.
- Continuar con la lactancia materna, si ese es el caso.

**Cuadro No. 10**  
**Recomendaciones para personas con sobrepeso u obesidad**

Medidas Preventivas	Alimentación Recomendable
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Muévete. Caminar con vigor, iniciando poco a poco hasta acumular 30 minutos de tiempo promedio, que puede ser en periodos de 5, 10 ó 15 minutos, en la mañana, tarde o noche y de preferencia en los mismos horarios.</li> <li>● Toma agua. Promover la ingesta diaria de por lo menos tres vasos de este líquido, del cual ha disminuido su consumo e incrementado el de bebidas azucaradas y gaseosas que propician sobrepeso y obesidad.</li> <li>● Come verduras y frutas. Se recomienda ingerir por lo menos 5 raciones al día y de preferencia una de cada color.</li> <li>● Mídete y pésate no sólo la cintura, sino hacer un balance del estado físico y emocional y frenar el consumo de alimentos que contribuyen al sobrepeso y la obesidad.</li> <li>● Comparte e invita a los demás miembros de la familia y amigos a participar en el desarrollo de esas acciones, debido a que si el padre y la madre son obesos, los hijos también lo serán y no porque tengan tendencia, sino por la conducta, el comportamiento y el ambiente que los rodea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Disminuir las porciones de alimentos que está acostumbrado a comer.</li> <li>● Consumir cereales integrales en cantidades moderadas y mayor cantidad de frutas y verduras, ricos en agua y fibra.</li> <li>● Disminuir el consumo de alimentos ricos en grasa y azúcares.</li> <li>● Consumir sal moderadamente.</li> <li>● Tomar diariamente dos litros de agua.</li> <li>● Tomar 3 tiempos de comida normales y dos meriendas.</li> <li>● Evitar los refrescos embotellados y otros artificiales, lo mismo que las chucherías.</li> <li>● Preferir la comida preparada en casa en lugar de comidas en otros lugares, siempre que sea posible.</li> </ul>

**Cuadro No. 11**  
**Recomendaciones para personas con bajo peso o desnutrición**

Medidas Preventivas	Alimentación Recomendable
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mantener una supervisión constante del crecimiento y desarrollo del niño y adolescente.</li> <li>● Vigilar el consumo adecuado y variado de alimentos nutritivos e inocuos.</li> <li>● Promover y fomentar la lactancia materna.</li> <li>● Promover y fomentar las inmunizaciones, para evitar enfermedades prevenibles por vacuna.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Si es un caso grave de desnutrición tiene que tratarse a nivel hospitalario.</li> <li>● Proporcionar una alimentación variada y suficiente en cantidad y calidad nutritiva.</li> <li>● Ofrecer pequeñas cantidades de alimentos muy nutritivos con mayor frecuencia durante el día.</li> <li>● Aumentar el consumo de alimentos de origen animal o hacer mezclas de leguminosas con cereales.</li> <li>● Ofrecer al enfermo agua, jugos de fruta y de verduras.</li> </ul>

## PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS EN LA ESCUELA Y EL HOGAR

### A. SEGURIDAD ALIMENTARIA EN EL HOGAR Y EN LA COMUNIDAD

#### ¿Por qué es importante la seguridad alimentaria en el hogar y la comunidad?

Para estar bien nutridas, las familias necesitan suficientes recursos para producir y/o comprar los alimentos necesarios. También necesitan entender qué combinaciones de alimentos constituyen una alimentación saludable y tener las habilidades y motivación necesaria, para adoptar decisiones apropiadas sobre el cuidado de la familia y las prácticas alimentarias.

Una ingesta adecuada de alimentos en cantidad y calidad lleva al individuo a un buen estado de salud, lo que a su vez redundará en mayor resistencia a las infecciones y a las enfermedades comunes, a un mayor rendimiento escolar, a un mayor rendimiento en el trabajo, etc. Sin embargo, cuando la alimentación es deficiente, uno de los problemas nutricionales que se presenta es la **desnutrición**; que afecta especialmente a niños menores de cinco años y escolares.

La desnutrición es producto de la inseguridad alimentaria que afecta el estado de salud, el bienestar, el desarrollo y la productividad de individuos y de grandes grupos de población considerados como grupos vulnerables. Como las causas son muchas, deben desarrollarse de manera integral, muchas acciones orientadas al logro de la autosuficiencia alimentaria y de una situación nutricional satisfactoria a nivel familiar.



“Seguridad alimentaria, a nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas en todo momento tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana”  
Cumbre Mundial de Alimentación. FAO 1996

## La seguridad alimentaria se sustenta en **4** pilares:

- 1 Disponibilidad de alimentos,
- 2 Acceso a los alimentos,
- 3 Consumo y
- 4 Utilización biológica de los alimentos.

### Disponibilidad de alimentos

Se dice que existe disponibilidad de alimentos cuando la familia dispone de un suministro de alimentos confiable, ya sea a través de la producción familiar o a través del comercio en el mercado. En la disponibilidad de alimentos influyen muchos factores como:

- Tierra
- Agua
- Semillas
- Mano de obra
- Herramientas
- Capacitación
- Asistencia técnica
- Almacenamiento y otros

El bienestar nutricional no se logra únicamente con el aumento en la producción de alimentos, se requiere también que la producción sea de alimentos variados, nutritivos y sanos para satisfacer las necesidades alimentarias de todos los miembros de la familia durante todo el año. Obtener mejores provisiones de alimentos y bienestar nutricional es mucho más que producir alimentos suficientes. Aunque la disponibilidad sea escasa o abundante, es esencial que la población sepa cómo optimizar el uso de los recursos para obtener suficientes alimentos en cantidad y calidad, a la vez que saludables e inocuos.





## Acceso a los alimentos

El acceso a los alimentos depende de la capacidad que tiene la familia para obtener los alimentos, ya sea porque los produce o porque tiene los recursos o ingresos (dinero) para comprarlos.

Los miembros del hogar deben preocuparse por mejorar sus ingresos para garantizar a la familia mejores condiciones de vida, como una buena alimentación diaria.

Los frecuentes cambios en los precios, especialmente los del maíz y los frijoles, afectan en mayor medida a las familias más pobres. La diversidad dietética mejora conforme aumenta el ingreso. La falta de producción a nivel familiar en los solares o maceteras y la falta de ingresos o dinero para obtener los alimentos que necesita la familia se reflejan en el bajo consumo de carnes, frutas y vegetales y de alimentos producidos comercialmente, tales como el azúcar, el pan, las grasas, etc.



Entre los factores que influyen en un buen o deficiente acceso a los alimentos sobresalen:

- El nivel educativo
- Ingresos familiares
- Empleo
- Acceso a los mercados
- Transporte
- Vías de comunicación

## Consumo de alimentos

El consumo de alimentos se refiere a lo que las personas realmente comen y depende de la disponibilidad, la capacidad de compra y el grado de educación y conocimientos para la adecuada selección, preparación, distribución y consumo de los alimentos, lo que a su vez determina su situación nutricional.

Una alimentación insuficiente y desequilibrada no es siempre el resultado de una escasez de alimentos o de la falta de dinero para comprarlos; puede también estar relacionada con el desconocimiento de la familia sobre los principios de una buena alimentación y nutrición. Los principales factores que afectan este consumo son:

- Nivel educativo
- Orientación nutricional, especialmente de las mujeres
- Desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos
- Malas prácticas de preparación de alimentos
- Inadecuada distribución de los alimentos dentro de la familia
- Costumbre alimentarias



En nuestro país existen diferentes grupos de población y por lo tanto diferentes culturas. Cada uno de ellos, además de sus alimentos tradicionales, tiene patrones de consumo y métodos de preparación y consumo de los alimentos propios. Por esta razón, es muy importante, cuando se planifiquen acciones en alimentación y nutrición, tomar en cuenta las preferencias alimentarias locales, con el fin de planificar una alimentación adecuada combinando los conocimientos, con las buenas prácticas obtenidas a partir de las costumbres y creencias alimentarias y los alimentos básicos disponibles.

## Utilización biológica de los alimentos

Es el uso que el cuerpo o el organismo hace de los alimentos o la capacidad del individuo de utilizar plenamente los alimentos consumidos.

Algunos de los factores que intervienen en una adecuada utilización de los alimentos por parte del organismo tienen que ver con:

- El estado de salud de la persona
- La educación en salud y en nutrición
- La existencia de servicios de salud
- El acceso al agua
- El saneamiento básico del medio

La alimentación diaria debe proveer una variedad de alimentos que proporcionen energía y nutrientes en niveles adecuados. Una persona come porque siente hambre. Sin embargo, aún cuando la sensación de hambre nos indica que el organismo necesita alimentos, no nos orienta sobre qué alimentos se deben comer. Todas las personas deben tener un conocimiento básico de los principios de la alimentación y nutrición, su significado, los principales nutrientes contenidos en los alimentos, la cantidad necesaria y el valor nutritivo de los diferentes alimentos.

Existe una directa correlación entre una alimentación suficiente y variada y el estado de nutrición y salud de los miembros de la familia. **Cuando una persona no consume la cantidad y calidad necesaria de alimentos, es difícil combatir las enfermedades**, sobre todo las infecciosas, aún cuando se disponga de servicios de salud eficientes y un medio ambiente saludable. Es también importante que los padres, y particularmente las madres, conozcan las prácticas de alimentación que permitan el crecimiento y desarrollo normal de los niños. Se ha comprobado que a mayor nivel de educación de la madre, es menor el número de niños desnutridos.



El aprovechamiento biológico de los alimentos depende del estado de salud de la persona y en particular de la presencia de enfermedades infecciosas o parasitarias que lo afectan, reduciendo su capacidad para absorber, asimilar e incluso ingerir los alimentos. El aprovechamiento que el organismo hace de los alimentos es el factor directamente relacionado con el estado nutricional de las familias pobres rurales y urbanas, porque éstas viven en ambientes insalubres y con deficientes servicios de salud; al mismo tiempo su nivel educativo es bajo.

## ¿Cómo se puede mejorar la seguridad alimentaria en las comunidades y en el hogar?

La pobreza es uno de los problemas más importantes que afectan la seguridad alimentaria de familias, comunidades y regiones. La seguridad alimentaria de las personas comienza en el hogar, es por eso que para mejorar la alimentación y conseguir la seguridad alimentaria es necesario que los hogares, utilicen sus recursos como la tierra, el agua, la mano de obra, herramientas, semillas, etc., para producir una mayor cantidad de alimentos y otros productos y adquirir los conocimientos necesarios para mejorar su situación nutricional y calidad de vida.

Generalmente, en las comunidades que se encuentran aisladas de los grandes centros poblados, la alimentación familiar depende de las posibilidades que tenga la familia para producir sus propios alimentos. Si la producción es insuficiente, los alimentos deben ser transportados desde otros sitios, lo que hace que aumente su precio.

## B. PROYECTOS PRODUCTIVOS EN LA ESCUELA O EN EL HOGAR

Los huertos familiares son una alternativa para la nutrición y ahorro familiar; pues la familia puede cultivar diferentes alimentos locales que complementen su dieta. El huerto puede proveer todos o partes de los alimentos que necesita la familia. El maestro juega un papel importante en la promoción de los huertos con las familias de la comunidad.

### Fines del huerto escolar y el uso educativo

En la escuela la actividad práctica, es el mejor recurso didáctico que tienen los maestros, no solo para fijar conocimientos, sino que para facilitar al niño y la niña el desarrollo de una actitud positiva para asumir o cambiar comportamientos con relación a la alimentación y nutrición.

Es importante resaltar que cualquier ayuda o recurso didáctico solo puede ser interpretado, cuando ya ha sido parte de la experiencia previa del alumno o alumna y no partir de algo que le es completamente ajeno o desconocido. En el caso de darles a conocer la variedad de alimentos que brinda la naturaleza a través de una ilustración como ayuda didáctica, ésta va a ser bien interpretada cuando ya se conoce el alimento real, en este caso, la ilustración sirve de ayuda a la memoria.

En procesos de educación alimentaria nutricional en donde la ayuda didáctica es capaz de contribuir a su fin primordial de promover cambios de comportamientos de los escolares, el huerto escolar constituye un espacio pedagógico en donde se puede aplicar los conocimientos teóricos de experiencias educativas de carácter general, de las asignaturas básicas especialmente de Ciencias Naturales, experiencias de integración social, experiencias directas en alimentación y nutrición, experiencias educativas en prácticas agronómicas, y otras.

Los huertos escolares, tanto urbanos como rurales, pueden tener diversos objetivos interrelacionados, como:



- ✓ Lograr que la educación de los niños y niñas sea más pertinente y de mejor calidad, mediante un aprendizaje activo y la integración de conocimientos teóricos y prácticos sobre agricultura y nutrición, incluidos conocimientos de preparación para la vida.
- ✓ Proporcionar a los escolares, experiencias prácticas en materia de producción de alimentos que pueden ser transmitidos a sus familias en sus propios huertos o fincas familiares.
- ✓ Constituir un espacio de interés personal, convivencia y motivación.
- ✓ A la vez, según el enfoque agro ecológico del huerto, servirá como un modelo para el rescate de cultivos tradicionales de la comunidad, el fomento de nuevos cultivos y la recreación.

### **¿Porqué utilizar los huertos como herramienta didáctica?**

El huerto es una propuesta didáctica para facilitar el conocimiento de los elementos del ambiente, sus relaciones y cambios, para que los alumnos y alumnas se comporten de forma respetuosa con el mismo. El maestro debe reconocer que mediante el huerto, puede cumplir diversos objetivos como:

- ✓ Fomentar la investigación, el trabajo de grupo, la planificación, la organización y la toma de decisiones.
- ✓ Fomentar la iniciativa, responsabilidad y valores como el trabajo.
- ✓ Que los niños aprendan a utilizar la tierra, para obtener mayor beneficio de ella.
- ✓ Que el niño o niña aprenda a seleccionar los alimentos que va a cultivar y consumir.
- ✓ Que aprendan a mantener la higiene en el trabajo del huerto y en la selección de los alimentos.
- ✓ Ofrecer a los alumnos un método de supervivencia para épocas de escasez de alimentos.
- ✓ Que aprendan a preparar los alimentos del huerto.
- ✓ Que aprendan a consumir alimentos variados.
- ✓ Motivar a los padres para que fomenten buenos hábitos alimentarios en la comunidad.
- ✓ Que los escolares comprendan que la tierra es un recurso indispensable para el ser humano.
- ✓ Que aprendan que las plantas nacen de una semilla y conocer los diferentes tipos de semillas, entre otros.