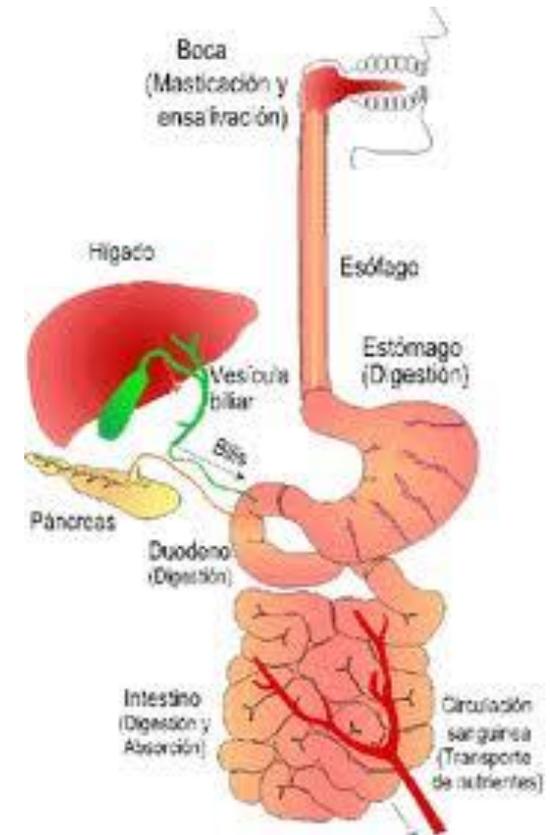


Alimentación Correcta

Nutrición

- Se define como el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas.



Alimento

- Órganos, tejidos o secreciones que contienen cantidades apreciables de **nutrimentos** biodisponibles, cuyo consumo en cantidades y formas habituales es inocuo y atractivo a los sentidos.

Alimentos Básicos

- Es aquel que claramente sobresale en la dieta de un grupo humano determinado.
- Para una determinada cultura son:
 - de consumo universal y cotidiano
 - representan una fracción importante de la dieta
 - ocupan un lugar privilegiado en el afecto colectivo
 - su consumo no causa hastío
 - presentan resistencia a la sustitución

En México = maíz y frijol

Alimentación

- La ingestión de la dieta junto con los numerosos procesos biológicos, psicológicos y sociológicos que intervienen en ello.

Platillos

- Combinación de alimentos que dan como resultado nuevos sabores o texturas que los que se obtienen al preparar o consumir el alimento en forma individual; esto puede ayudar a mejorar el sabor, la textura y aporte nutrimental.

Hábitos alimentarios

- Conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.
- Están relacionados con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada.
- Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres.

Dieta

- Del latín *diaeta*: régimen, conjunto de reglas o costumbres en el modo de vivir o de alimentarse.
- Conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de alimentación.

Dieta correcta

- En cuanto al aporte nutrimental, la dieta debe contener habitualmente todos los nutrimentos en las cantidades que cubran las necesidades del organismo, pero sin excesos.
- Debe ser satisfactoria en tres aspectos:
 - Aspecto biológico (vehículo de nutrimentos)
 - Aspecto psicoemocional (como fuente de estímulos sensoriales placenteros)
 - Aspecto sociológico (como vínculo social y expresión cultural)

Características de la dieta correcta

- Completa: Que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos
- Equilibrada: Que los nutrimentos guarden las proporciones adecuadas entre sí.
- Inocua: Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque esta exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consuma con moderación

Características de la dieta correcta

- Suficiente: Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos , de tal manera que un adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.
- Variada: Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.
- Adecuada: que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos.

Características de la dieta correcta

- La dieta debe de ser adecuada a las características de cada uno.



- Nivel socioeconómico
- Lugar donde vive
- Tamaño corporal
- Actividad física
- Estado de salud

- ↓ Cultura
- ↓ Edad
- ↓ Sexo
- ↓ Época del año

El Plato del Bien Comer

- Es una representación gráfica de los tres grupos de alimentos.



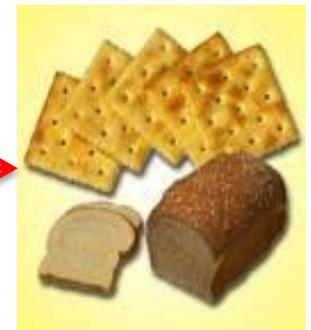
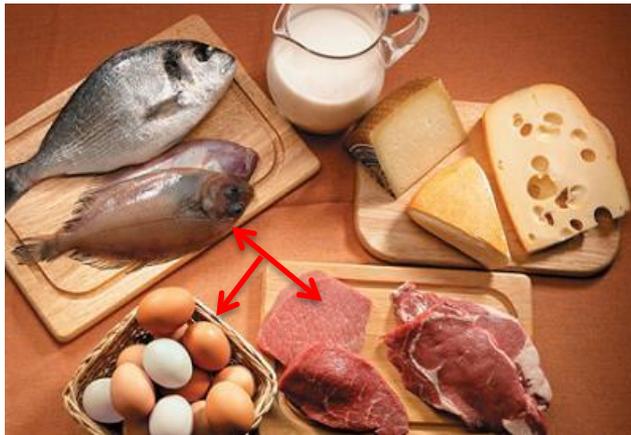
El Plato del Bien Comer

- Propone el consumo de **tres grupos de alimentos**:
 - frutas y verduras
 - cereales y tubérculos
 - leguminosas y alimentos de origen animal



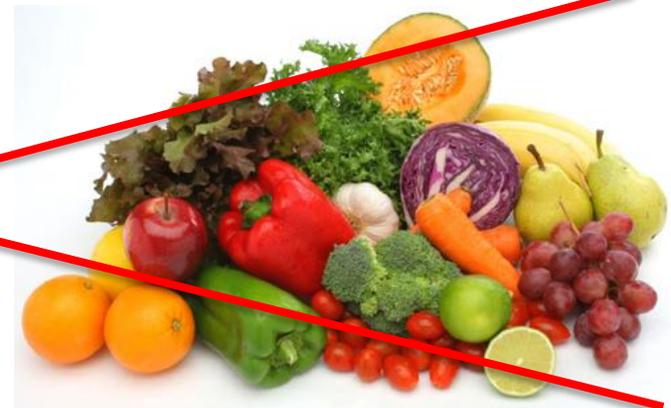
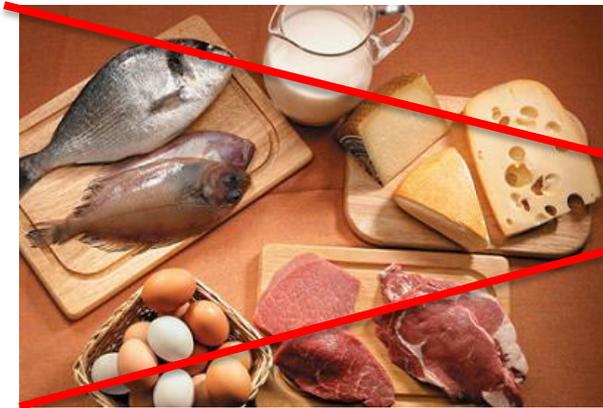
El Plato del Bien Comer

- Cada grupo reúne alimentos “equivalentes”, lo que significa que **se pueden intercambiar entre sí**, sin que se altere *notablemente* el aporte nutritivo.



El Plato del Bien Comer

- No se pueden intercambiar alimentos que no sean del mismo grupo (color).



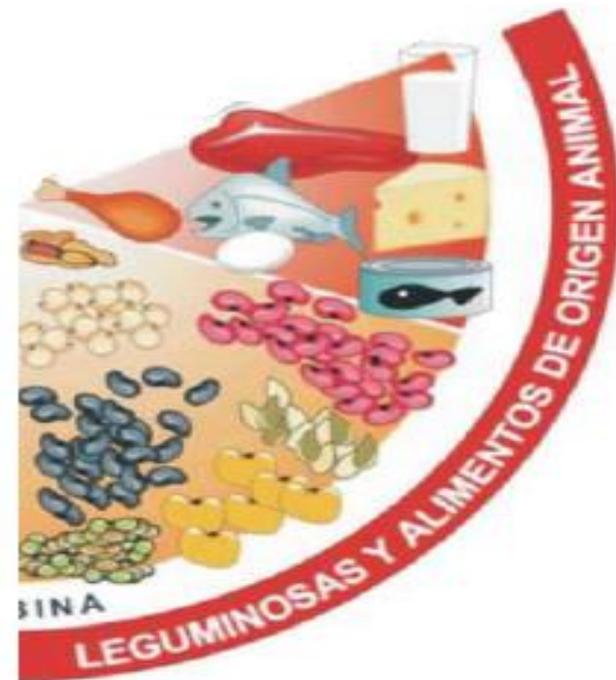
El Plato del Bien Comer

- Los tres grupos se encuentran en un mismo plato = en cada comida se debe agregar un alimento de cada grupo.
- Se deben consumir los tres grupos (evitar deficiencia de nutrimentos)



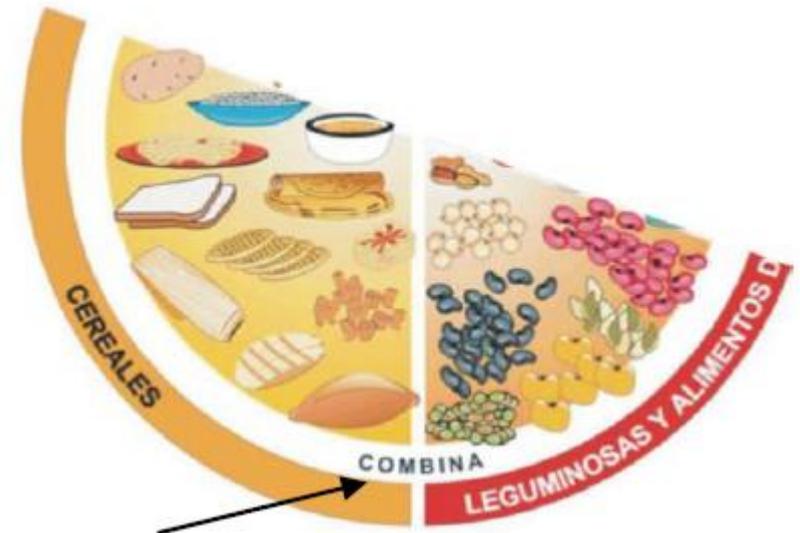
El Plato del Bien Comer

- “Leguminosas y alimentos de origen animal”
 - Tiene mayor espacio las leguminosas ya que se debe de consumir mayor cantidad de leguminosas que de alimentos de origen animal.



El Plato del Bien Comer

- Entre el grupo de “cereales” y el apartado de “leguminosas”, se encuentra combina lo que indica como se complementan entre sí para mejorar la proteína de origen vegetal.



El Plato del Bien Comer

- Los grupos están divididos por colores para exponer las cantidades q deben consumirse.
 - Rojo: limitar el consumo (AOA)
 - Naranja: consumir en mayor cantidad que los rojos (leguminosas)
 - Amarillo: precaución, consumir con moderación (cereales)
 - Verde: consumo libre (verduras y frutas)

Recomendaciones

Frutas y Verduras

- Son alimentos ricos en vitaminas y minerales.
- Aportan antioxidantes (protegen a nuestras células).
- Se recomienda consumirlos crudos.
- Variar el tipo de frutas y verduras que se consumen.

- Consumir frutas y verduras de temporada.
- Combinar y variar los colores que se consumen.
- Preferir la fruta o verdura natural que los jugos:
 - Conservan la fibra
 - Hay menor pérdida de vitaminas
 - Son productos naturales
 - Los jugos artificiales tienen alto contenido de azúcar (contienen mucha azúcar o jarabe de maíz)

- Alimentos ricos en carbohidratos, por eso aportan energía.
 - Cereales: maíz, trigo, arroz, avena, cebada, amaranto, los cereales integrales aportan **fibra**
 - Tubérculos: papa, camote, yuca
 - Derivados: tortillas, pastas para sopa, pan, galletas, cereales industrializados

Fibra

Tipo de fibra	Fuentes	Funciones principales
Fibra menos soluble 1. Celulosa 2. Hemicelulosa 3. Lignina	1. Trigo entero, salvado, verduras 2. Salvado, grano entero 3. Frutas y semillas comestibles, verduras maduras	Aumenta la capacidad de retener agua, aumentando de esta forma el volumen fecal y reduciendo el tiempo de tránsito intestinal.
Fibra más soluble 1. Gomas 2. Pectinas	1. Avena, legumbres, <u>guar</u> , cebada 2. Manzanas, fresas, zanahoria, cítricos	Dan lugar a la formación de geles, reduciendo de esta forma el vaciado gástrico, retrasan la digestión, el tiempo de tránsito intestinal y la absorción de glucosa.

Leguminosas y alimentos de origen animal

- Aportan proteínas.
- Las leguminosas se tienen que consumir en mayor proporción que los productos de origen animal.
- Las leguminosas aportan fibra.
- Ejemplos leguminosas: frijol, lenteja, haba, garbanzo, alubia, soya.
- Disminuir el consumo de productos de origen animal, contienen colesterol y grasas saturadas.

Leguminosas y alimentos de origen animal

- Preferir el consumo de carnes blancas como: pollo sin piel, pavo, pescado.
- Preferir el consumo de embutidos de pavo bajos en sodio.
- Preferir el consumo de carnes magras (carne sin grasa).
- En el caso de los quesos, preferir quesos blancos por su bajo contenido de grasa (panela, cottage, requesón)

- Combinar cereales (tortilla, arroz) con leguminosas (frijoles, lentejas) para mejorar la calidad de las proteínas que se consumen.

Grasas

- Preferir:
 - Aceites vegetales y semillas de oleaginosas
 - Ácidos grasos mono y poliinsaturados (“grasas buenas”)
 - Sin colesterol

Grasas

- Limitar o moderar:
 - Grasas de origen animal: mantequilla, crema
 - Ácidos grasos saturados (“grasas malas”)
 - Colesterol
 - Grasas trans (modificadas en productos con aceites hidrogenados):
 - Margarinas, aderezos, palomitas de maíz, galletas, panes industrializados.

Agua simple potable

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



- Consumir cantidades suficientes de agua y otras bebidas todos los días
- Aproximadamente 1.5 a 2.5 litros diarios (6 a 10 vasos al día)
- Hay que recordar que cuando ya se tiene sed es porque el cuerpo ya esta deshidratado, no hay q permitir que nos de sed.

Sodio

- Moderar el consumo de sal:
 - No usar salero en la mesa
 - Cocinar con poca sal
 - Productos ricos en sodio y sal: consomés (pollo), salsa inglesa, salsa Maggi, salsa de soya, aderezos comerciales para ensaladas, cereales comerciales, pan de caja, verduras en salmuera, cecina, pescado seco salado, **botanas comerciales**.

Azúcar

- Limitar el consumo de azúcares simples (dulces, chocolates) y preferir azúcares complejos (provenientes de frutas).
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas.