

Manual de alimentación sana para familias agricultoras



Manual de alimentación sana familias agricultoras

Autores

Sol María Vilaro

Consultora en Nutrición y Seguridad Alimentaria.

Carmen Dárdano

Oficial de Nutrición y Alimentación, División de la Protección al Consumidor de la FAO.

Diseño y diagramación

Ignacio Gutiérrez

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO, los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan.

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión de material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción del material contenido en este producto informativo para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor. Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse al:

Jefe de la Subdivisión de Políticas y Apoyo en Materia de Publicación Electrónica de la
División de Comunicación de la FAO

Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Roma, Italia

o por correo electrónico a:

copyright@fao.org

© FAO 2012

Manual de alimentación sana para familias agricultoras



Introducción

En los últimos años las políticas públicas en Argentina y en la región de América Latina y el Caribe orientadas al desarrollo rural han reposicionado a la Agricultura Familiar como un actor relevante en el suministro de alimentos.

En el caso de la Argentina, si se considera a la cadena hortícola, se estima que entre el 70% y 80% de las explotaciones agropecuarias se encuentra en manos de agricultores familiares, representando un 47% de la superficie dedicada a esta actividad. A su vez, la Agricultura Familiar se ha convertido en una de las principales proveedoras de alimentos frescos para las economías regionales. No obstante, en muchos casos los productores y sus familias, carecen de elementos que les permitan balancear adecuadamente su propia alimentación, o difundir los beneficios del consumo regular de verduras y legumbres.

Es en este contexto que se elaboró y se pone a disposición el presente "Manual de Alimentación sana para las familias agricultoras". Esta contribución se alinea con las "Guías Alimentarias para la Población Argentina" y busca promover conductas alimentarias saludables, distinguiendo los diversos grupos alimentarios existentes de una forma completa, variada y proporcionada.

El Manual forma parte de un proyecto más amplio, financiado por la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID), a quien extendemos nuestro reconocimiento y gratitud por hacer posible la publicación de este Manual y las capacitaciones que se han desarrollado para beneficio de los productores familiares.

Alejandro Flores Nava

Representante de FAO en Argentina

Objetivo del Manual:

Promover una alimentación saludable entre las familias.

Conducta a promover entre familias agricultoras:

Que la familia incluya en su alimentación una variedad de alimentos saludables y en cantidad adecuada según edad y sexo. Aumentar la variedad y el consumo de alimentos de alto valor nutritivo en las familias participantes del proyecto.

¿Qué es una alimentación saludable?

Es aquella que aporta una variedad de alimentos que contienen diferentes sustancias tales como proteínas, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, grasas y fibra, en las cantidades que cada persona necesita para crecer y mantenerse sano. Estas sustancias que contienen los alimentos se denominan nutrientes.

¿Por qué necesitamos comer bien?

En el caso de los niños es necesario una buena alimentación para crecer sanos y ser inteligentes. En los adultos permite realizar el trabajo en forma más eficiente

y se previenen las enfermedades. Por lo tanto se mejora la calidad de vida de la familia.

Es bueno compartir con la familia los momentos de la comida para fomentar los lazos familiares y hábitos de alimentación saludable.

Para comer bien es necesario conocer los alimentos, qué vitaminas y minerales contienen, cuál es la función de estos en nuestro cuerpo y nuestra salud, así mismo es importante conocer las combinaciones que podemos hacer para tener salud.

La manera más segura de darle al cuerpo suficiente energía y nutrientes es comer alimentos de los distintos grupos en cantidades suficientes y preparados en forma higiénica.

Existen 6 grupos de alimentos

Cada uno de estos grupos aportan nutrientes distintos (vitaminas, minerales y otras sustancias) todos son importantes para nuestro cuerpo y para tener buena salud, por eso es necesario que no falte ninguno, es decir que la alimentación sea variada.

Grupos de alimentos

Funciones en nuestro cuerpo

Alimentos en los que se encuentran

Cereales y Legumbres



Nos dan energía y vitaminas principalmente. La energía es el combustible que utiliza nuestro cuerpo para realizar trabajo, crecer y mantenerse vivo. Las vitaminas cumplen diferentes funciones importantes para los distintos órganos del cuerpo, por ejemplo para el sistema nervioso (vitamina B). Las legumbres además son una buena fuente de proteínas, las que sirven para formar y reparar órganos y tejidos

Entre los cereales se puede elegir arroz, maíz, trigo, avena, cebada, centeno, trigo y sus harinas; entre las legumbres se puede elegir arvejas, lentejas, porotos, garbanzos, soja y habas.

Frutas y Verduras



Aportan vitaminas y minerales que cumplen distintas funciones en todo el cuerpo.

Aquellas disponibles en la huerta o el mercado. Pueden ser verduras como: lechuga, repollo, pimientos, morrón, acelga, espinaca, tomate, zanahoria, zapallo, zapalitos, papa, batata, choclo, mandioca, cebolla, berenjena, rabanitos, etc.; frutas como: naranja, mandarina, pomelo, kaki, manzana, pera, durazno, mango, sandía, frutillas, banana, higos, etc.

Grupos de alimentos	Funciones en nuestro cuerpo	Alimentos en los que se encuentran
<p data-bbox="310 419 442 452">Lácteos</p> 	<p data-bbox="662 544 981 595">Nos dan el calcio necesario para formar huesos y dientes.</p>	<p data-bbox="1120 544 1430 595">Son la leche, el yogur y los quesos.</p>
<p data-bbox="241 805 515 838">Carnes y Huevos</p> 	<p data-bbox="667 844 976 1027">Nos dan proteínas de buena calidad, que se encargan de la construcción del cuerpo humano. También nos dan hierro, necesario para llevar el oxígeno a todas las células del cuerpo.</p>	<p data-bbox="1120 844 1430 956">Incluye a todas las carnes comestibles (de animales y aves de crianza o de caza, pescados y frutos de mar).</p>
<p data-bbox="237 1164 518 1197">Aceites y Grasas</p> 	<p data-bbox="667 1197 976 1393">Dan mucha energía y aportan sustancias esenciales para el crecimiento y la salud. Sirven como transporte de algunas vitaminas. Además aportan sabor agradable a los alimentos.</p>	<p data-bbox="1120 1242 1430 1321">Este grupo incluye alimentos como los aceites vegetales, manteca y crema.</p>
<p data-bbox="246 1491 510 1524">Azúcar y Dulces</p> 	<p data-bbox="707 1569 931 1595">Nos aportan energía.</p>	<p data-bbox="1120 1544 1430 1622">Incluyen alimentos como azúcar, miel, mermeladas, postres, golosinas y gaseosas.</p>

El agua es muy importante para el ser humano.

Sirve para que el cuerpo forme la sangre, lágrimas, el sudor y la orina. El agua de nuestro cuerpo se encarga de transportar sustancias importantes y de eliminar desechos. Se puede tomar agua de red, de pozo, mineral, sola o a través de infusiones (té, mate, mate cocido, café) jugos, sopas, leche, frutas y verduras.



¿Cómo armar la alimentación diaria para que sea saludable?

En Argentina se hicieron las Guías Alimentarias y la gráfica de la alimentación saludable para ayudarnos a saber qué alimentos comer y en qué cantidades.

Esta gráfica transmite la idea de “alimentación completa, variada y proporcionada”.



El óvalo nutricional nos muestra que es bueno comer de todo a lo largo del día, pero que tenemos que prestar atención a la cantidad de alimentos de cada grupo. Son seis los grupos de alimentos. Algunos están más grandes que otros. Esto nos indica cuáles de esos alimentos conviene comer en mayor proporción. El grupo más grande es el que deberíamos comer en mayor cantidad y el grupo más chiquito es el que menos debemos comer. Entonces, conviene comer mayor proporción de cereales y legumbres y también de

frutas y verduras. Los lácteos son muy importantes aunque se deberían comer en menor proporción que los grupos anteriores. Lo mismo pasa con las carnes y huevos. El grupo de las grasas y aceites (aceites, frutos secos, crema, manteca) deberían comerse en muy poca proporción y, el último grupo, el más chiquito, el de las golosinas y dulces es el que menos debemos comer. El agua esta presente en todo el gráfico. Es muy bueno tomar agua durante todo el día.

Consejos saludables...

Es saludable comer cereales y legumbres.



Es bueno elegir pan o cereales en copos para comer en el desayuno y merienda. Si es integral es mejor porque tiene más fibra. Además, se puede comer un plato chico de pastas, fideos, arroz, maíz, polenta, lentejas, porotos, soja o garbanzos una vez al día. Se los pueden incluir como plato principal o como guarnición.

Es saludable comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.



Es bueno comer al menos dos platos de verduras al día. Agregar a las comidas principales (almuerzo y cena) preparaciones con verduras. Por ejemplo, pucheros, guisos, loco, salsas caseras, humitas, tamales. Además, es bueno comer 2 o 3 frutas al día.

Se recomienda:

- Incluir frutas y verduras de varios colores, de esta manera damos al cuerpo una mayor variedad de vitaminas y minerales.
- Al día comer al menos 2 platos de verduras y 3 frutas.
- Consumir las frutas y verduras de estación.
- Comer frutas a lo largo del día en lugar de golosinas.
- Intentar comer, al menos una vez al día, frutas y verduras crudas.
- Lavarse bien las manos y lavar bien las frutas y verduras en especial las que se consumen crudas.

**Al menos
2 o 3 tazas
de leche o
yogur por día.**



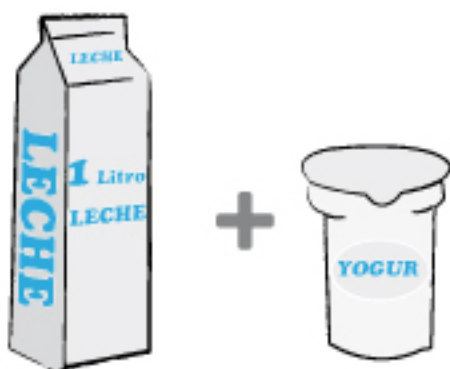
**Es saludable
consumir todos los días
leche, yogur o quesos
en todas las edades.**

- Se puede tomar leche líquida o en polvo y diluida, sin agregar azúcar.
- Se puede incluir en preparaciones como flanes, arroz con leche, salsa blanca, agregar al puré y otras comidas.
- Los quesos se pueden comer solo, con pan o en preparaciones como croquetas, arroz, polenta, fideos, purés, etc.
- El yogur puede hacerse casero pues tiene el mismo valor nutritivo que el comprado.

Receta de Yogur Casero

Ingredientes:

1 litro de leche (4 tazas grandes).
1 vaso de yogur comprado.



Preparación:

1 Calentar la leche.



2 Antes de que hierva retirar del fuego y dejar enfriar unos minutos.



3 Agregar un vaso de yogur comprado y revolver.



4 Revolver bien y dejar reposar con la cacerola tapada durante 7 u 8 horas.



Una vez que espesó, dejar enfriar.
Se puede comer solo o acompañado de frutas frescas, secas o cereales.

Lactancia

Es la forma ideal de aportar a los bebés los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables.

Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.



Materna

La leche materna es completa, tiene todos los nutrientes que el bebé necesita, además los protege de las enfermedades.

Una ventaja importante es que además **NO TIENE COSTO.**

Es saludable elegir
carnes rojas
y blancas.



Es saludable preparar
las comidas con aceite
preferentemente
crudo y evitar
la grasa para
cocinar.

- Elegir cortes magros (sin grasa).
- Retirar la grasa visible y la piel al pollo.
- El pescado es una excelente elección.
- Los pescados enlatados (caballa, atún, sardinas) también son nutritivos.
- Utilizar métodos de cocción que no requieran grasas (horno, parrilla, plancha, vapor).
- Tres unidades de huevo por semana son suficientes, también se pueden comer todos los días.
- Consumir sólo ocasionalmente fiambres, embutidos y vísceras porque en general contienen mucha grasa.



Se puede
asar las
verduras
a la parrilla
o plancha y una vez
retiradas del fuego
condimentar con aceite crudo.





Se puede usar aceites puros de girasol, maíz, oliva, soja, canola o uva.

Es muy bueno agregar frutas secas a las preparaciones.

Es preferible

Asar u hornear.

Cocinar al vapor.

Parrilla o plancha, en lugar de freír.



Es recomendable cocinar sin grasa

Es saludable
disminuir el consumo
de azúcar y sal.



Se puede utilizar



Ajo

Cebolla

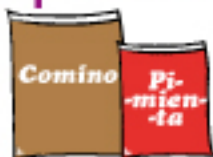


Limón



Hierbas
aromáticas

Espicias



para condimentar los
alimentos y resaltar el
sabor natural de los
mismos.

Se aconseja no salar
los alimentos mientras
se cocinan ni agregar
al agua donde
se cocinan.



Es recomendable
consumir menos
golosinas
y evitar tomar
gaseosas.



Es importante
cepillarse los
dientes
inmediatamente
luego del
consumo
de alimentos
o bebidas muy
azucaradas.

Es saludable tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.



Tomar entre 6 y 8 vasos al día. Se puede beber sola, en caldos, en infusiones (té, mate etc.) o en jugos.

Es saludable comer en un lugar tranquilo.



Aprovechar

el momento de la comidas para el encuentro y diálogo con otros. Es bueno comer sentados alrededor de la mesa y lejos del televisor para mejorar la comunicación familiar. Masticar mucho cada bocado ayuda a concentrarnos en lo que comemos sin excedernos y ayuda a digerir mejor los alimentos.



Lo más común es que las personas obtengan sus alimentos produciéndolos o comprándolos, también se pueden recolectar alimentos silvestres, cazar o pescar.



Si se cuenta con un terreno conviene producir alimentos como hortalizas y frutales cultivando en huertas y si es posible criar algunos animales de granja como conejos, pollos, cerdos, patos, etc. Si no se tiene el terreno, varios vecinos pueden compartir las tareas y los beneficios de cultivar una huerta comunitaria en un predio común. De esta manera se pueden tener alimentos frescos y baratos para la familia durante todo el año además se puede obtener ingresos adicionales. El excedente de las producciones, se puede vender y con ese dinero comprar otros alimentos o destinarlo a otros gastos del hogar.



Ir de pesca es una buena opción para compartir un momento grato con familiares y amigos y al mismo tiempo tener pescado fresco para comer.

Higiene de los Alimentos

La limpieza y la higiene de los alimentos son muy importantes para la salud.

Si los microbios contaminan los alimentos o bebidas pueden transmitirnos enfermedades como por ejemplo aquellas que causan diarrea. Para mejorar las condiciones higiénicas de los alimentos y el agua es importante que estemos atentos al momento de hacer



las compras, al almacenamiento de los alimentos en casa, cómo los preparamos y también es importante la higiene personal y del hogar.



Al momento de hacer las compras, ¿qué debemos tener en cuenta?



Comprar las frutas y verduras de estación.

Que las frutas y verduras no estén marchitas, golpeadas o descompuestas.

Que el lugar donde estén expuestos los alimentos para la venta esté limpio.



Que los cereales y otros alimentos secos no estén húmedos, agumados o tengan insectos.



Que el pescado no tenga los ojos desinflados ni sus escamas sueltas.



Que las carnes no tengan mal olor o color.



No comprar alimentos con envases rotos o sucios.



Que las latas no estén hinchadas, abolladas u oxidadas.



También es importante mirar los envases y prestar atención a las fechas de vencimiento, algunos dicen "fecha de vencimiento" y otros dicen "consumir antes de" ambos nos indican que es peligroso comer ese alimento pasada esa fecha.



Comprar alimentos en grandes cantidades puede ayudar a ahorrar dinero. Si varias familias se agrupan pueden comprar al por mayor y obtener un mejor precio en los productos. En este caso, cada familia debe tener un lugar adecuado (fresco y seco) para guardar los alimentos.

Hay alimentos que son caros y no aportan buenos nutrientes por ejemplo las bebidas gaseosas, las golosinas, los dulces, los productos de copetín como papas fritas, chizitos, palitos etc. No es recomendable darlos con frecuencia a los más chicos.



¿Cómo mejorar la conservación de los alimentos en el hogar?

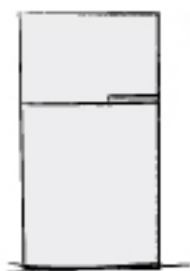
En caso de no contar con heladera, comprar alimentos frescos como carnes o pescados, el día que los van a consumir.



Cubrir los alimentos crudos y cocidos para protegerlos de insectos, roedores, animales domésticos y el polvo.



Almacenar los alimentos frescos (especialmente alimentos de origen animal) en un ambiente fresco, si es posible en la heladera (refrigerador).



Almacenar los alimentos secos tales como harinas y legumbres en espacios secos, fríos y protegidos de insectos, roedores y otros animales.



Evitar que las carnes crudas (vaca, pollo, pescado, conejo, etc.) toquen otros alimentos crudos o cocidos.



Evitar almacenar sobras de alimentos durante varias horas (a menos que se disponga de un refrigerador). Siempre almacenarlos cubiertos y recalentarlos a temperatura de ebullición antes de consumirlos.



Los alimentos deben almacenarse separados de combustible o productos de limpieza.



El aseo personal es muy importante.

Lavarse siempre las manos con agua y jabón antes de empezar a cocinar e inmediatamente después de hacer uso del baño.



Usar una cuchara limpia para revolver.



Si se quisiera probar la preparación, no volver a introducir la cuchara en el recipiente después de hacerlo.

Llevar las uñas cortas y el pelo recogido.



Si se tuviera una herida en las manos, se debe vendar o poner una curita antes de manipular los alimentos.



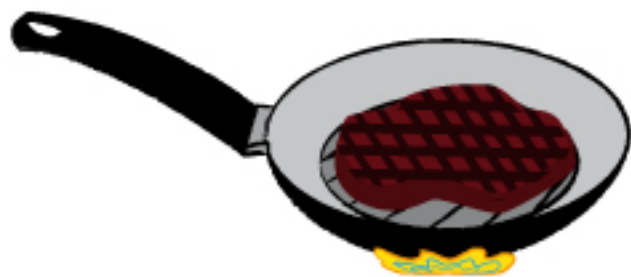
No estornudar ni toser sobre los alimentos.

Al preparar los alimentos, ¿qué debemos tener en cuenta?

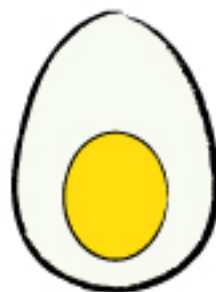
Lavar las frutas y verduras con agua potable. Si el agua no es potable se debe desinfectar.



Mantener limpia la superficie o mesada donde se preparan los alimentos.



Es necesario cocinar muy bien las carnes (que no quede color rosa en el centro) y los pescados (no dejar a medio cocer) y consumirlos inmediatamente o refrigerar enseguida.



Hervir bien los huevos, que no queden crudos.

Si la leche no está pasteurizada, se debe hervir.



Agua Limpia y Segura

La desinfección es la destrucción o eliminación de microbios que hay en el agua, capaces de producir enfermedades. Si no tenemos agua potable es importante saber los métodos caseros de desinfección.

Desinfección con cloro (lavandina):

- 1 Agregar 2 a 3 gotas de lavandina por cada litro de agua.



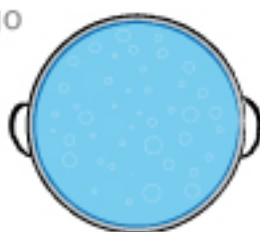
30 Minutos



- 2 Dejar reposar 30 minutos antes de consumir.

Desinfección por hervido:

- 1 Poner el agua al fuego hasta que hierva (que tenga burbujas) en un recipiente con tapa.

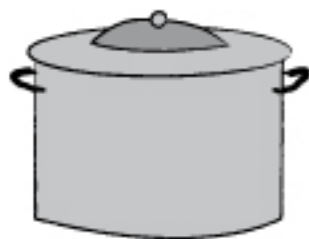


- 2 Dejar hervir durante 3 a 5 minutos.



3/5 Minutos

- 3 Dejar enfriar sin destapar el recipiente.



RECORDAR

Usar recipientes limpios y cubiertos para recolectar y almacenar agua.



Higiene Alrededor de la casa



Mantener los alrededores limpios de basuras y de heces de animales.

Mantener los recipientes de basura cerrados.



Manual de alimentación sana para familias agricultoras

Se prohíbe la reproducción del material contenido en este producto informativo para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor.

Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse al: Jefe de la Subdivisión de Políticas y

Apoyo en Materia de Publicación Electrónica de la División de Comunicación de la FAO

Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Roma, Italia o por correo electrónico a: copyright@fao.org

© FAO 2012

