



**Alimentemos
bien a la familia**

Darlyn Xiomara Meza Lara
Ministra de Educación

José Luis Guzmán
Viceministro de Educación

Carlos Benjamín Orozco
Viceministro de Tecnología Educativa

Norma Carolina Ramírez
Directora General de Educación

Ana Lorena Guevara de Varela
Directora Nacional de Educación

Ana Marta Najarro Espinoza
Gerente de Programas Complementarios

Rosa Elena Chávez de Guevara
Jefa de Programas de Fortalecimiento Educativo

Equipo Consultor

Carmen Dárdano
María del Carmen Rivas Gaitán
Josefina Olmedo Pineda
Sonia Villata de Ramos

Revisión Técnica
Mirna Violeta Montes

Organismo Cooperante
Organización de las Naciones Unidas para
la Agricultura y la Alimentación (FAO)

Se prohíbe la venta
Derechos reservados
Propiedad del Ministerio de Educación de El Salvador
Primera impresión de la primera edición

La presente edición consta de
ejemplares Su publicación y financiamiento es gracias al
gentil patrocinio de la Organización de las Naciones Unidas
para la Agricultura y la Alimentación FAO

Ministerio de Educación
San Salvador, El Salvador C.A.
Abril de 2009

Impreso en

Indice	Pag.
Desarrollo de contenido	2
A. Qué es una Alimentación Saludable	2
B. Importancia de una Alimentación Saludable	2
C. Los seis grupos básicos de los alimentos	2
D. Recomendaciones para una alimentación saludable	5
E. Recomendaciones para la adquisición y almacenamiento de alimentos	6
F. Importancia de un refrigerio saludable	8
G. Cuadros Resúmenes de vitaminas y minerales, alimentos que los contienen	9
Desarrollo metodológico	10
ANEXO	13
Listado de alimentos	

"ALIMENTEMOS BIEN A LA FAMILIA"



**QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y TU MEDICINA
SEA TU ALIMENTO**

HIPÓCRATES

OBJETIVO:

Reconocer la importancia de una alimentación variada, para mantenerse saludables al consumir alimentos de los seis grupos básicos, con lo que se favorece el crecimiento y desarrollo en los seres humanos.

DESARROLLO DE CONTENIDO

A ¿Qué es una Alimentación Saludable?

Es la que contiene una variedad de alimentos. Su consumo debe ser en cantidades suficientes que le permitan a cada miembro de la familia cubrir, a diario, sus necesidades de energía y nutrientes para mantenerse activos y saludables.



B Importancia de una Alimentación Saludable

Es importante consumir una alimentación saludable que contenga alimentos de los seis grupos básicos, para así estar nutridos y prevenir enfermedades que son causadas por la deficiencia o exceso de sustancias nutritivas.

C Los seis grupos básicos de los alimentos

Los alimentos se clasifican según las sustancias nutritivas que contienen en mayor cantidad.



1. Granos, raíces y plátano: este grupo se caracteriza por su contenido nutritivo rico en carbohidratos, que constituyen la principal fuente de energía que utiliza el organismo. Su falta en la alimentación provoca debilidad, mientras que su exceso genera diabetes y obesidad.

2. Frutas: se caracterizan por su valor nutritivo, por su alto contenido de vitaminas, minerales, agua y fibra que ayudan a la digestión y porque regulan la utilización de proteínas, carbohidratos y grasas en el organismo. El consumo diario de alimentos fuente de vitamina C impide padecer de forma frecuente de gripe o catarro. El ácido fólico, la vitamina C y el hierro previenen la anemia. La falta de las vitaminas del complejo B provoca problemas en el sistema nervioso.

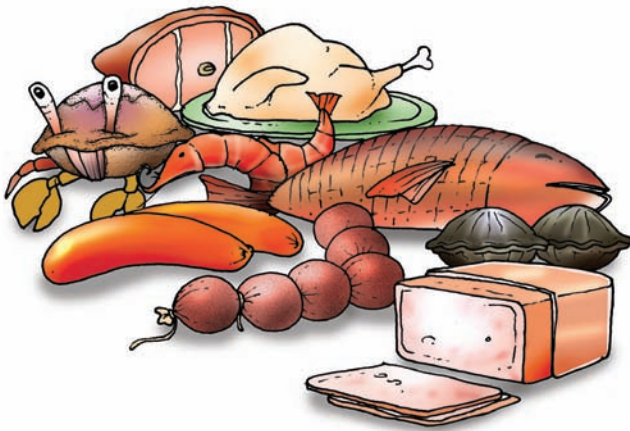


“Con una alimentación variada, suficiente y segura con productos frescos y naturales se consumen las vitaminas necesarias, sin requerir suplementos químicos o farmacéuticos”

3. Verduras y hojas verdes: contienen **vitaminas y minerales**. Las hojas de color verde y amarillo intenso -como la espinaca y la zanahoria- contienen **vitamina A**, que mantiene sano al sentido de la vista. **El hierro es un mineral** que contribuye al mantenimiento de los glóbulos rojos en la sangre. Las vitaminas y minerales previenen enfermedades. Para facilitar su disponibilidad y consumo, se pueden cosechar verduras y hojas verdes en macetas dentro de la casa o en pequeños jardines.



Las vitaminas del complejo B y C, contenidas en vegetales, especialmente en hojas de color verde intenso, deben cocinarse en poca agua y por poco tiempo, para que no pierdan sus propiedades nutricionales. Algunas se recomienda comerlas crudas o pasadas por agua caliente (brócoli, repollo, coliflor).



4. Carnes, (vísceras) aves y mariscos: son fuente de proteína que el organismo necesita y utiliza para el crecimiento y formación de los tejidos en las niñas, los niños. En los adultos mantienen el tejido ya formado y repara el tejido dañado por quemaduras o heridas.



5. Huevos, leche y derivados: se caracterizan por ser fuente de proteína de alta calidad. Poseen vitaminas A, D y minerales como el calcio (necesario para el crecimiento y fortalecimiento de huesos y dientes).

Las proteínas que requiere cada organismo dependen de: la edad, sexo y estado de salud

Ejemplo: Las niñas y niños, los y las adolescentes, la mujer embarazada o que está amamantando deben consumir 3 onzas más de alimentos ricos en proteínas que la ración diaria. La adolescente embarazada o en lactancia está todavía en época de desarrollo y crecimiento, por lo que necesita un vaso más de leche al día.

6. Grasas y azúcares: proveen de energía al organismo, para que realice todas las diferentes actividades diarias (jugar, caminar, correr, hablar, comer). Cuando se duerme, el organismo sigue realizando funciones como la de mantener la temperatura del cuerpo, la respiración, la circulación de la sangre, los latidos del corazón y otros.



D Recomendaciones para una alimentación saludable

- Para tener una alimentación saludable es necesario hidratar al organismo, por lo que se necesita beber al día el contenido de 8 vasos con agua. Si se transpira mucho, se tiene fiebre o diarrea, debe consumirse mucho más que esos 8 vasos.

El agua para beber debe ser segura (libre de bacterias), si el agua que consume no es clorada se debe hervir por un tiempo mínimo de 5 minutos, dejar enfriar, airearla (pasarla de un recipiente a otro) para que recupere el oxígeno y su sabor natural, para después envasarla en depósitos limpios y tapados para evitar que se contamine.



- La sal para el consumo humano debe estar enriquecida con yodo (representado por una pequeña casa con una olla azul dentro), ya que evita el mal funcionamiento de la glándula tiroidea y previene el bocio.



- No agregar sal adicional a la que tienen los alimentos preparados, el consumo excesivo le puede ocasionar hipertensión.
- Consumir azúcar enriquecida con vitamina A.

E Recomendaciones para la adquisición, almacenamiento y preparación de alimentos

- Las frutas y demás vegetales deben estar frescos, brillosos y tener su olor y color característico.
- Los vegetales cocinados deben quedar “tronadores”, para que no pierden su valor nutritivo.
- La carne debe presentar buen color, olor natural y tejido firme. Se debe comer preferentemente asada, por ser la forma de preparación más saludable.
- Los pescados deben tener las agallas rojas, ojos salientes y brillantes, piel firme y olor característico.
- Preparar alimentos fritos con aceite vegetal y no refreír en ese mismo aceite otros alimentos, ya que con cada aplicación de calor el aceite va perdiendo su calidad.

- Si va a consumir vegetales frescos, debe lavarlos con una esponja enjabonada o dejarlos en reposo por 5 minutos en agua con ceniza y lavarlos luego con agua abundante. Se consumen con cáscara si esta es delgada. Si va a consumir hojas, se dejan en reposo en agua con sal por 10 minutos y luego se lavan a chorro abierto.

Los alimentos deben almacenarse de manera adecuada, para evitar que se arruinen y mantenerlos aptos para el consumo humano.

Ejemplo:

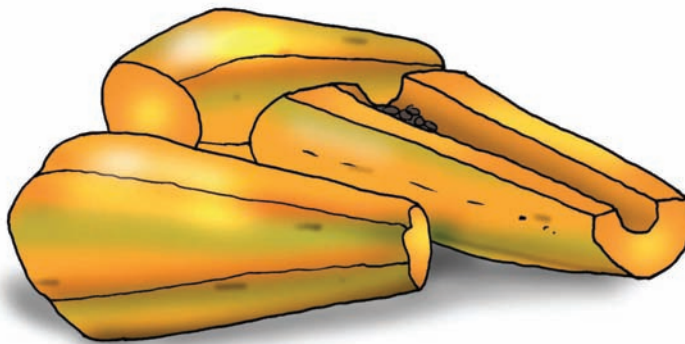


- Si no se tiene refrigerador, los huevos deben ponerse en un lugar fresco y protegidos de la luz solar.
- Los alimentos secos (arroz, frijoles, maíz, azúcar, sal, harinas) deben almacenarse en recipientes con tapadera y en lugares frescos.
- Las cebollas se guardan en lugares secos y que les dé la luz del sol para evitar que se deterioren.
- La carne y el pescado secos se recomienda taparlos con una manta y ubicarlos colgados en un lugar ventilado, para que no le lleguen las moscas o roedores.

F Importancia de un refrigerio saludable

El refrigerio de la niña y el niño debe ser nutritivo, con alimentos naturales y preparados en casa como los siguientes:

1. Refresco, jugo o fruta natural (aprovechar la fruta de estación o cosecha naranja, mango, melón, jocotes y otras).
 2. Pan con frijoles, crema, requesón, huevo, queso.
 3. Zanahoria rallada o papaya verde, con jugo de limón.
 4. Tomate o pepino rodajeado con jugo de limón.
 5. Papaya madura o fruta de estación en cuadros.
- A continuación se da una propuesta de cómo se puede desarrollar una jornada sobre educación en nutrición en escuela de padres y madres de familia.



RECUERDE

- Su hija o hijo es el regalo más grande que Dios le ha dado, usted debe cuidar su salud formándole buenos hábitos alimentarios.
- Los niños, niñas y jóvenes, deben desayunar o almorzar antes de llegar a la escuela según sea el turno al que asistan; esto es importante para que el niña o niño o joven mantengan la atención necesaria en el aula, logren un mejor aprendizaje y rendimiento escolar

G Cuadros resúmenes de vitaminas y minerales

Vitaminas del complejo B y C		
Vitamina	Alimentos en los que se encuentran	Función de las vitaminas
Tiamina B1 Riboflavina B2 Niacina B3 Ácido pantoténico B5 Piridoxina B6	Cereales, legumbres secas, hígado, leche, huevos y pescado. Vegetales verdes, espinaca, tomate, pimiento, plátano, aguacate, lentejas, garbanzos, almendras, nueces, papas. Frijoles blancos, almendras secas, fresas, zanahoria, naranja, arroz, cebolla, coliflor.	Fortalecen al sistema nervioso. Ayudan al crecimiento y mantenimiento de la piel. Interviene en la circulación sanguínea y en la utilización del hierro. Reducen los niveles de colesterol en sangre. Ayudan al equilibrio del sodio y del potasio.
Biotina B8 – H Acido fólico B9 Cianocobalamina B12	El hígado de las diferentes especies animales y la yema de huevo, verduras, hortalizas, legumbres y frutas secas. Carnes rojas, vísceras y pescado.	Interviene en la formación de la hemoglobina y en la obtención de energía a partir del azúcar.
Vitamina C antioxidante	Limón, naranja, piña, sandía, mandarina, arrayán, guayaba, mango verde, nances.	Formación y mantenimiento del colágeno. Se le conoce también como el pegamento del tejido. Ayuda a la absorción del hierro.

Vitaminas A, D, E, K.		
Vitamina	Alimentos en los que se encuentran	Función de las vitaminas
A	Vegetales rojos, verdes, amarillos, carnes, hígado, pescado, yema de huevo, leche, queso y mantequilla.	Mantiene el sentido de la vista sano y ayuda al crecimiento.
D	Salmón, sardina, bacalao, huevos y leche.	Participa en la utilización del hierro y del calcio.
E	Aceites vegetales, granos, cereales y aguacate.	Mantiene la piel humectada.
K	Coliflor, col, brócoli, espinaca, lechuga, soya, tomate, plátano y naranja.	La coagulación de la sangre.

Minerales		
Mineral	Alimentos en los que se encuentran	Función de las vitaminas
Calcio	Verduras, legumbres, lácteos.	Formación de huesos y dientes.
Fósforo	Kiwi, plátano, papas, almendras, frijoles, arroz integral.	Es componente fundamental de los huesos y la contracción muscular.
Hierro	Carnes rojas, hígado, legumbres, frutas secas, hojas verdes.	Mantiene los glóbulos rojos de la sangre.
Cinc	Ostras, crustáceos, moluscos, carnes rojas y leguminosas.	Fortalece el sistema inmunológico (da defensas).
Yodo	Alimentos de origen marino, huevo, verduras (según tipo de suelo, abono y técnicas de manipulación de alimentos).	Componente esencial de la glándula tiroidea, evita el bocio.
Flúor	Pescado, té negro.	Conserva la dureza y el esmalte de los dientes.

DESARROLLO METODOLÓGICO

Recursos:

- Tirro
- Plumones
- Papelógrafo
- Carteles con nombre de los grupos de alimentos y de los nutrientes que contienen

Paso 1

- Saludo/bienvenida y presentar objetivos.
- Recordatorio de los acuerdos o compromisos de la jornada anterior.

Paso 2

- Formar equipos de trabajo de 5 personas.
- Solicítenles que en equipo escriban, en un papelógrafo, una lista de los alimentos que más consumen en su hogar o la comunidad.

Paso 3

- Elegir un relator.
- Presentar en plenaria los listados de alimentos elaborados en equipo.
- Dejar los listados de alimentos pegados en la pizarra.
- El relator marca los alimentos escritos en común por cada equipo.

Paso 4

- El facilitador explica brevemente los 6 grupos básicos de alimentos, con base en carteles previamente elaborados, con el contenido de las páginas 4 a la 6.

- El facilitador elige un cartel y señala con diferente color los grupos de alimentos (ejemplo, los vegetales hay que marcarlos con color verde, las frutas con color naranja, las carnes con color rojo y los granos, raíces cereales, azúcares y grasas con color café), con el propósito de que valoren si consumen una alimentación variada y saludable.

Paso 5

- Solicitar a los padres y madres de familia que mencionen la forma en que se preparan algunos alimentos y la mejor manera de almacenarlos.
- Recomiende y discuta sobre si se puede ampliar o mejorar el consumo en el hogar.
- Preguntar a los participantes:
 1. ¿Es difícil preparar los alimentos como lo han expresado?
 2. ¿De qué forma se puede ampliar la disponibilidad de alimentos?

Paso 6

- Pida a las personas participantes que, en forma voluntaria, expresen:
 1. ¿Por qué es importante consumir una alimentación saludable?
 2. Expresar 1 o 2 conocimientos sobre la jornada que puedan poner en práctica y que lo registren en el libro de la familia.

Paso 7

- Pregunte: ¿Qué les pareció la jornada?
- Agradezca la participación de los padres y madres de familia.
- Finalice con una reflexión sobre el valor de una alimentación saludable para la familia.

ANEXO

Ejemplos de alimentos según los 6 grupos básicos

Vegetales	Frutas	Granos/ Raíces	Carnes, viseras, aves y mariscos
Tomate Chile verde Cebolla Ajos Zanahoria Pipián Ayote Remolacha Pepino Lechuga Apio Cilantro Albahaca Yerba buena Güisquil Rábano Ejotes Coliflor Brócoli Loroco Pitos Espinaca Mora Chipilin Quilite Pacaya Hajas de rabano Berro Repollo Berenjena	Guineos Naranja Mandarina Sandía Limón Maracuyá Tamarindo Piña Sapote Níspero Jocotes Nances Melón Mango maduro Mango verde Guayaba Marañon Guanábana Mamey Agua de Coco Anona	Maíz Frijol Arroz Maicillo Macarrones Papas Yuca Camote Plátano Pan dulce Pan francés Tortilla	Carne de res Pollo Pescado Carne de cerdo Chorizo Jamon Salchicha Camarones Sardina Fritada
		Grasas y azucares	Huevos, leche y sus derivados
		Aguacate Aceite Margarina Manteca Chocolate Carnita de coco Crema Maní y otras semillas Dulce de Atado Azúcar Miel de abeja	Leche Queso Cuajada Huevos Requesón



El Ministerio de Educación ha venido impulsando el Programa de Escuela de Padres y Madres en los Centros Educativos del país ya que considera a los padres, madres o responsables de familia como los actores más importantes en la formación integral de sus hijas e hijos.

En el Marco del Plan Nacional de Educación 2021, se establece el fomentar la participación de los padres, madres o tutores en la supervisión y apoyo del aprendizaje de los niños y las niñas, ya que la escuela por si misma no puede alcanzar sus objetivos propuestos y requiere de la participación concreta de la comunidad educativa.

Por lo que se presentan una serie de documentos con temas que fortalecen el cultivo de la disciplina, la tolerancia y la solidaridad, combinado con el ejercicio equilibrado de los derechos humanos y las responsabilidades ciudadanas como aspectos claves de la formación integral de la familia, que servirán al desarrollo exitoso del Programa.

Cada uno de los documentos están estructurados con un desarrollo de contenido básico de acuerdo a la realidad de la Comunidad Educativa, así como recomendaciones o sugerencias que ayudarán a mejorar las prácticas de crianza con los niños, niñas y adolescentes. También contienen un desarrollo metodológico sugerido a los docentes o facilitadores de las jornadas con el propósito que estas sean motivadoras, dinámicas y participativas permitiendo la reflexión y concientización de los/las participantes ante el reto de formar buenos ciudadanos salvadoreños.