



ORIENTACIONES PARA PADRES Y MADRES DE FAMILIA

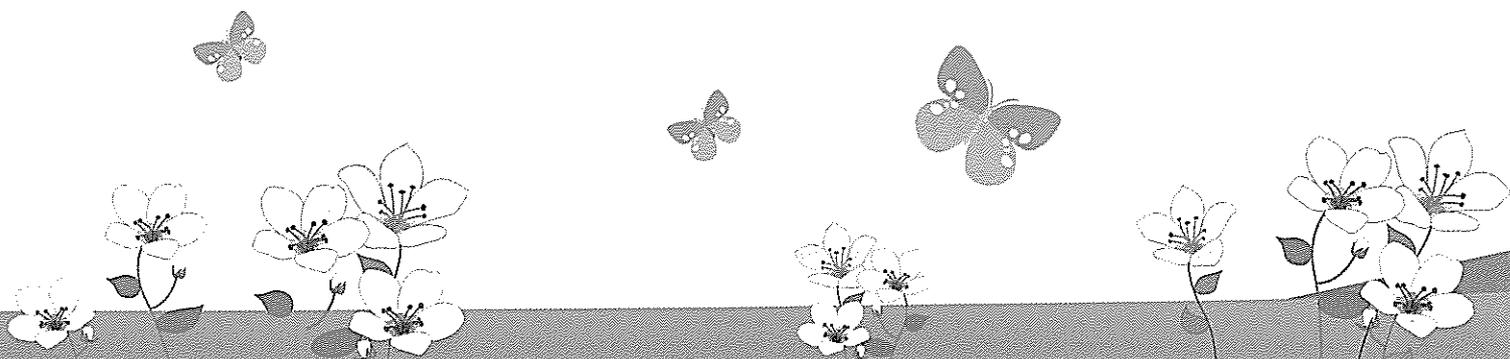


Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites.

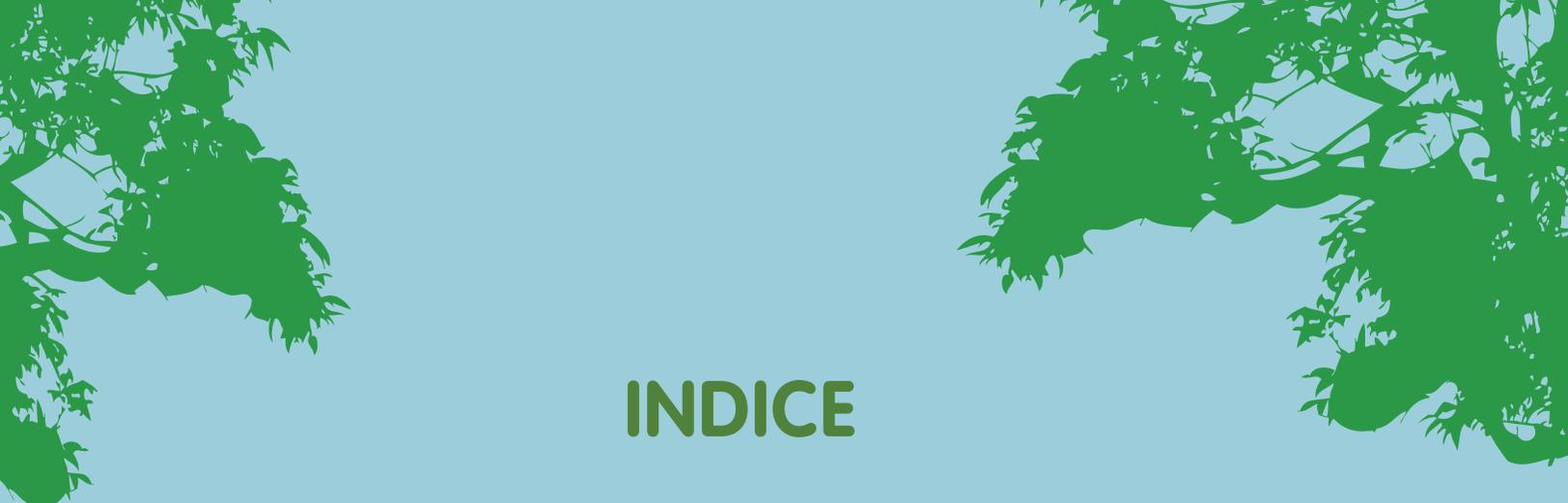
Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión de material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción de 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 Subdirección de Políticas y Apoyo en Materia de Publicación Electrónica de la Dirección de Información de la FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Roma, Italia, o por correo electrónico a copyright@fao.org

© FAO 2009



Santo Domingo, República Dominicana 2009



INDICE

	Página
GUÍA PARA PLANIFICAR UNA COMIDA FAMILIAR SALUDABLE	04
UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	06
CUANDO SE DICE SEGUROS	07
ALIMENTACIÓN EN ENFERMEDADES	08
HIGIENE DE LOS ALIMENTOS	09
AGUA LIMPIA Y SANA	10
COMPRA Y ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS	11
AL PREPARAR ALIMENTOS	12
HIGIENE ALREDEDOR DE LA CASA	12



INTRODUCCIÓN

Apreciados padres y madres, este manual de orientación forma parte de los materiales elaborados por el proyecto de Educación Alimentaria y Nutricional en Escuelas de Educación Básica de la República Dominicana TCP/DOM/3101, realizado con el apoyo técnico y financiero de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO, y la ONG Mujeres en Desarrollo Dominicanas, MUDE, la Secretaría de Estado de Educación, SEE y la Secretaría de Estado de Agricultura, SEA., como instituciones contrapartes.

El objetivo de este manual es dar orientación a las familias, para que puedan planificar comidas saludables.

GUÍA PARA PLANIFICAR UNA COMIDA FAMILIAR SALUDABLE



PILÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Como planificar una alimentación saludable?

-  Seleccione el alimento básico de su preferencia: arroz, maíz, trigo (espaguetis), o víveres (plátano, yuca, batata, ñame) que son una fuente de carbohidratos (energía).
-  Combine este alimento con uno o más de los alimentos de cada grupo de la guía arriba presentada, por ejemplo:
Agregue a el arroz habichuela o guandules y prepare: moros, chambre o asopao. Esta combinación añade a su comida proteínas.
-  Prepare algún guiso con un alimento de origen animal (carne, huevo, pescado, sardina ,arenque, bacalao).
-  Complemente lo anterior con una ensalada de vegetales, el que tenga disponible en el huerto o mercado (lechuga, repollo, zanahoria, tomate) o agregue a su moro muchas verduras (cilantro, cilantrico, apio y auyama).
-  Consuma frutas (2 ó 3) de las disponibles en su comunidad para obtener vitaminas y minerales.
-  Prepare las comidas con pequeñas cantidades de aceite para aumentar el aporte de energía y mejorar el sabor.
-  Condimente sus comidas con sal yodada. El yodo es un mineral que se utiliza para fortificar la sal y evitar el bocio.

De esta forma está garantizando una alimentación saludable.

- Una alimentación saludable contiene una variedad de alimentos.
- Una alimentación variada y equilibrada proporciona las cantidades apropiadas de energía y nutrientes que se necesitan diariamente para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona.

RECUERDE



Combinar varios grupos de alimentos en cada comida como le sugiere la guía para planificar comidas saludables.

Consumir vegetales y frutas en las diferentes comidas, porque cada una de ellas contiene diferentes vitaminas y minerales y otras sustancias beneficiosas para la salud.



Consumir pequeñas cantidades de carne, aves, visceras, huevo, pescado diariamente, porque estos alimentos son las mejores fuentes de proteína, hierro y zinc.



Beber mucha agua durante el día.



2 HORAS DESPUES

Evite beber té o café hasta 1 a 2 horas después de una comida porque estas bebidas reducen la absorción del hierro contenido en los alimentos de origen vegetal que se ha consumido

Seleccionar alimentos seguros, libres de contaminación.

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es aquella que incluye alimentos variados y seguros en cantidades suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de macro y micronutrientes.

CUANDO SE DICE VARIADOS, SIGNIFICA QUE LA ALIMENTACIÓN DEBE INCLUIR ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS COMO SE OBSERVAN EN EL PILÓN.

CUANDO SE DICE EN CANTIDADES SUFICIENTES, SE REFIERE A QUE LOS ALIMENTOS DEBEN SER CONSUMIDOS DE ACUERDO A LAS NECESIDADES DE CADA PERSONA, SEGÚN:



PILÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



CUANDO SE DICE SEGUROS

Significa que no esté contaminado, con microbios, bacterias o sustancias tóxicas.



LOS NUTRIENTES Y SUS FUNCIONES SON LOS SIGUIENTES:

PROTEÍNAS: necesarias para la formación y el mantenimiento de los músculos, sangre, huesos y otros tejidos.

CARBOHIDRATOS Y GRASAS: proporcionan principalmente energía al organismo, pero las grasas también son necesarias para formar y utilizar adecuadamente algunas vitaminas.

VITAMINAS Y MINERALES: son esenciales para una buena nutrición y contribuyen para el funcionamiento normal del cuerpo. Ciertos minerales forman también parte de algunos tejidos del cuerpo.

Determinados alimentos contienen varios nutrientes; por ejemplo, las habichuelas y guandules, contienen carbohidratos y grasas para la energía, proteínas para el desarrollo del cuerpo y pequeñas cantidades de vitaminas y minerales para la protección del cuerpo y su buen funcionamiento.

Las hojas verdes y las frutas (cítricas) son ricas en vitaminas C y A, que favorecen la protección contra las infecciones. Los alimentos de origen animal (carne, leche, huevo) son particularmente ricos en proteína, así como en algunas vitaminas y minerales.



ALIMENTACIÓN EN ENFERMEDADES

Alimentación durante la diarrea, catarro, menstruación, embarazo y lactancia materna.



DIARREA

Consumir alimentos variados en forma de puré, pequeñas cantidades y varias veces al día.

Beber mucho jugos y agua cada hora. Consumir poca grasa y azúcar.

Continuar la lactancia materna, si está amamantando.



CATARRO O GRIPE

Consumir una variedad de alimentos. Aumentar el consumo de líquidos, especialmente jugos y refrescos naturales.

Consumir pequeñas cantidades de comida varias veces al día.

Continuar la lactancia materna si está amamantando.



MENSTRUACIÓN

Una alimentación saludable ayuda a disminuir los malestares.

Comer muchas frutas y vegetales.

Beber abundante agua segura (potable).



EMBARAZO

Consumir además de las comidas 1 pan con queso.

Consumir 2 meriendas. Ej. Fruta de la estación, pan con miel.

Consumir una vez al día: queso, huevo, zanahoria, hojas verdes.

Evitar el café, alcohol, bebidas gaseosas con cola, alimentos con mucha grasa.

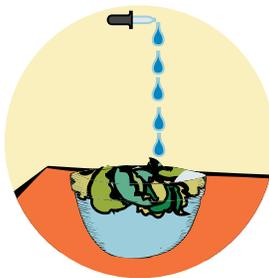
Tomar agua, o jugo natural después de cada mamada.

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Es importante que los alimentos que comemos y el agua que bebemos sean limpios y seguros. Es importante preparar los alimentos de forma higiénica. Si los microbios contaminan los alimentos y bebidas, pueden transmitir enfermedades y provocar, por ejemplo: diarreas o vómitos. Las personas con mayor riesgo de enfermarse son los niños pequeños y las personas que están enfermas.

A CONTINUACIÓN LE RECOMENDAMOS ALGUNAS FORMAS PRÁCTICAS PARA MEJORAR LAS CONDICIONES HIGIÉNICAS DEL AGUA Y LOS ALIMENTOS.

Desinfecte los alimentos como frutas y vegetales.



Lave cada hoja bajo chorro de agua corriente (o con jarro). Así se saca la tierra y otras impurezas.

DESINFÉCTELAS DE LA SIGUIENTE MANERA:



Póngalas en un recipiente con agua a la que agregará de 3 a 5 gotas de cloro y déjelas reposar de 5 a 15 minutos.

Enjuague con agua de botellón.



Lavarse las manos después de ir al baño.

Desinfectar los alimentos como frutas y vegetales, antes de comerlos crudos ayuda a evitar enfermedades.

LAVARSE LAS MANOS CON AGUA LIMPIA Y JABÓN (O CENIZA):

- Después de ir al baño.
- De cambiar pañales a un bebé.
- De limpiar superficies que pueden estar contaminadas con materia fecal.
- Antes y después de preparar y comer alimentos.
- Antes de dar de comer a un niño/a o a una persona enferma.

EVITAR TOSER O ESTORNUDAR SOBRE LOS ALIMENTOS Y EL AGUA:

- Cubrir con curita cualquier herida que tenga en las manos para prevenir contaminar los alimentos durante su preparación.
- Usar letrina (si no dispone de baño) y mantenerla limpia y libre de moscas.

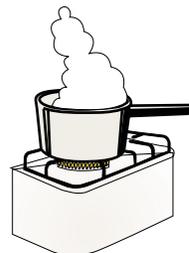


AGUA LIMPIA Y SANA

Usar agua potable. Si el agua no es potable se debe purificar.
Los métodos más comunes para purificar el agua son :

HERVIDO

- Dejar hervir hasta que haga burbujas por 3 a 5 minutos.
- Dejar enfriar.
- Mantener el recipiente tapado.
- Usar recipientes limpios y cubiertos para recolectar y almacenar agua.



DESINFECTAR EL AGUA

- Colocar agua limpia en un recipiente.
- Agregar 5 gotas de cloro por galón de agua.
- Dejar reposar por 15 minutos y guardar en recipiente tapado.



5 GOTAS DE CLORO
POR GALÓN



COMPRA Y ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

Comprar en lugares higiénicos.

Comprar alimentos en buenas condiciones.

Refrigerar los alimentos de origen animal: carnes, pescados, leche (si no tiene nevera comprar estos alimentos el día que los va a consumir).

Cubrir los alimentos crudos y cocidos para protegerlos de insectos, roedores, animales domésticos y el polvo; (pintura, insecticidas, lubricantes, combustibles, y otros) para guardar alimentos.

Almacenar harinas, habichuelas, azúcar, arroz, en lugares secos, frescos y protegidos de insectos, roedores y otros animales.

Revise la fecha de vencimiento de los alimentos envasados.

Un alimento contaminado o descompuesto puede producir enfermedades y muertes.

Nunca utilice envases de productos venenosos.

AL PREPARAR ALIMENTOS

- ✦ Mantener limpias las superficies donde prepara los alimentos.
- ✦ Lavar y desinfectar frutas y vegetales.
- ✦ Evitar que la carne, aves, pescados crudos toquen otros alimentos crudos o cocidos.
- ✦ Cocinar bien las carnes, vísceras, pescados.
- ✦ Hervir bien los huevos. No comer huevos crudos.
- ✦ Hervir bien la leche.



HIGIENE ALREDEDOR DE LA CASA

- ✦ Mantener los alrededores de la casa limpios sin basuras.
- ✦ Mantener la basura en recipientes cerrados.

