

# ***ALIMENTACION SALUDABLE***

MANIZALES, ABRIL 28 DE 2008

# TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS COLOMBIANOS PARCIALMENTE ACTUALIZADA





# GRUPOS DE ALIMENTOS

# CONCEPTOS BASICOS

## **ALIMENTO:**

Son todos los productos de origen animal o vegetal aptos para el consumo humano, que nos proporcionan las sustancias necesarias para mantener en buen estado de salud y nutrición nuestro cuerpo.

## **NUTRIENTE:**

Son todas las sustancias nutritivas que están contenidas en los alimentos y cumplen una función específica en el organismo para mantenerlo sano: Proteínas, Grasas, Carbohidratos, Vitaminas y Minerales. Se dividen en macronutrientes y micronutrientes.

## **CALORIAS:**

Cantidad de energía necesaria para balancear el gasto energético y permitir al individuo satisfacer las demandas para las funciones vitales del organismo, para el crecimiento y reparación de los tejidos.

# **FUENTES Y FUNCIONES**

## **MACRONUTRIENTES:**

- **PROTEINAS**
- **CARBOHIDRATOS**
- **GRASAS**

## **MICRONUTRIENTES:**

- **VITAMINAS**
- **MINERALES**

# CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS

Se ubicó en el primer lugar porque constituye la base de la alimentación de los colombianos, porque le aportan al organismo cerca del 50% de la recomendación diaria de kilocalorías y por la necesidad de promover por separado el de consumo de cereales integrales en lugar de los refinados



½ pocillo de arroz cocido, 1 plato de sopa de harina de trigo o avena o maíz o cebada, 1 arepa o pan o envuelto de maíz mediano, 2 calados o tostadas o 5 galletas de soda, 1 tajada de mantecada o ½ tajada de ponqué blanco, 1 pocillo de pasta cocida, 2 papas comunes medianas o 10 criollas, ½ plátano mediano o 2 astillas de yuca



# HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDES

Se ubicó en el segundo lugar por cuanto su **habito alimentario debe ser promovido**; las leguminosas verdes se incluyen en este grupo por su bajo aporte de proteínas en relación con las secas y porque se utilizan como hortalizas y verduras en las preparaciones.

½ pocillo de ahuyama o una zanahoria mediana o ½ remolacha, un pocillo de verduras cocidas (espinaca, acelga, habichuela), 2 cucharadas soperas de arveja o fríjol verde.



# FRUTAS

Se ubicó en el tercer lugar con el fin de **promover el consumo** de ésta al natural, en lugar de los jugos colados, con agregado de azúcar y con disminución de la fibra, además de que se produce la oxidación de las vitaminas por procedimiento no adecuado de conservación y preparación.

½ pocillo de uchucas o 1 tajada de piña mediana, ½ banano o naranja, 1 mandarina grande o pera o manzana o mango, 2 guayabas o curubas o duraznos o 1 maracuyá o granadilla medianos, 1 pocillo de papaya o fresas o moras, pocillos de patilla o melón



# CARNES, VISCERAS, PESCADO, POLLO, HUEVO, LEGUMINOSAS SECAS

Se ubico en este lugar por su **contenido de hierro** cuya deficiencia es marcada en el país y porque le aportan al organismo gran parte de la **proteína de alto valor biológico**.



1 pedazo mediano delgado de carne de res o ternera o hígado o pescado (100gr), 1 pernil o 1 pierna o  $\frac{1}{2}$  pechuga de pollo, 2 cucharadas de atún,  $\frac{3}{4}$  de pocillo de frijol o lenteja o garbanzo cocido, 1 huevo o 1 sopa o colada de binestarina o colombiarina que equivalen a  $\frac{1}{2}$  porción



# LÁCTEOS

Se ubicó en el quinto lugar por su **aporte en calcio** y por la necesidad de incrementar su consumo para el **crecimiento y desarrollo** de los niños y para prevenir la osteoporosis. Se requiere orientar con mayor precisión la cantidad necesaria de alimentos fuentes de calcio para cada grupo de población.



1 vaso o pocillo de leche, kumis o yogurth, 1 tajada grande de queso descremado o una pequeña de queso con crema.



# GRASAS

Se ubicó en el sexto lugar, porque **se requiere desestimular el consumo** de las grasas de origen animal (con excepción de las de pescado que es importante fuente de ácidos grasos esenciales) así como la manteca y margarina por cuanto su consumo se asocia a enfermedades cardio-cerebro-vasculares, entre otras.



1 cucharadita de aceite vegetal  
o mayonesa, 1 tajada pequeña  
de aguacate o coco, 1 cucharada  
de mani o 2 y ½ cucharadas de  
crema de leche



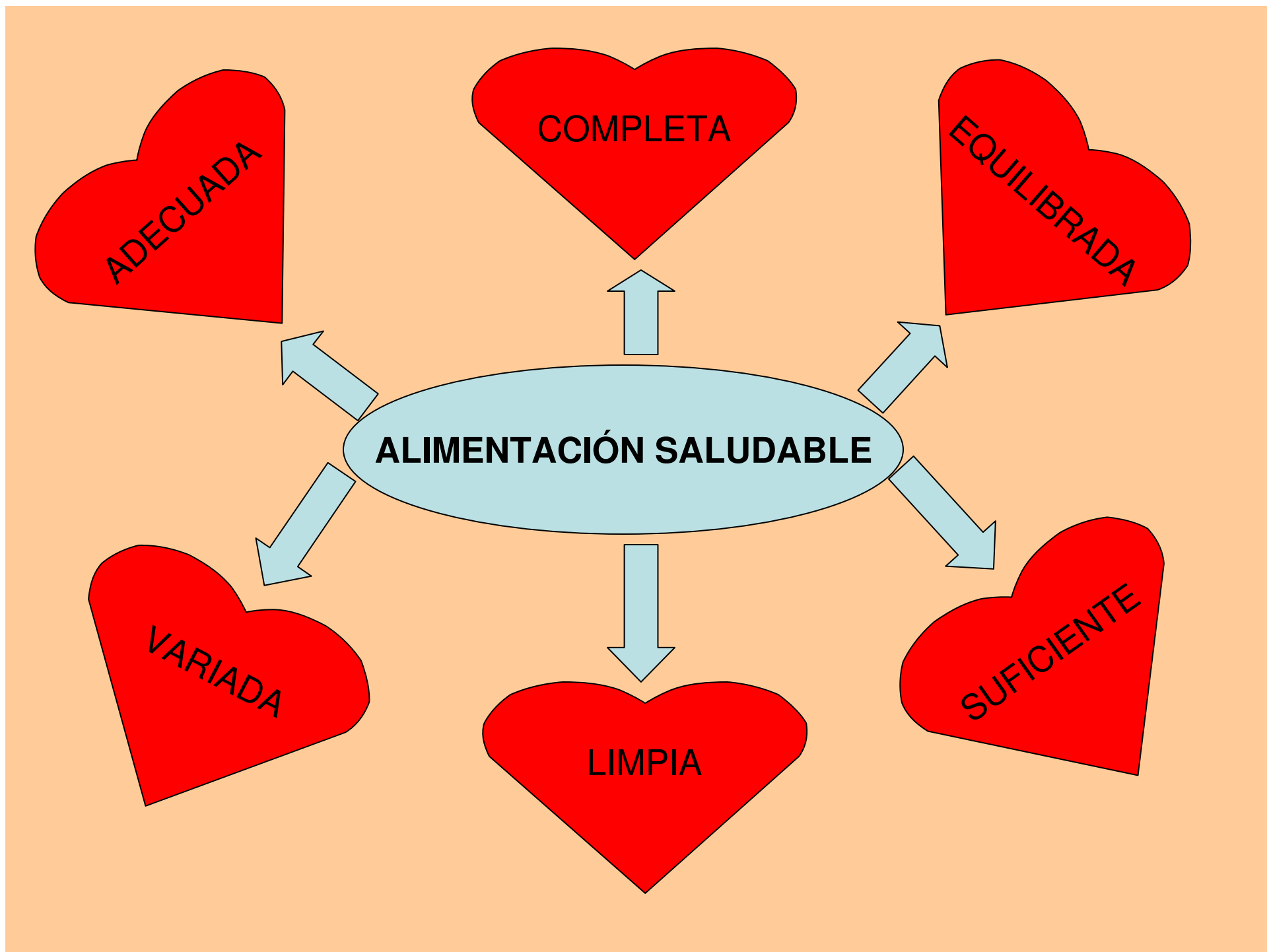
# AZÚCARES Y DULCES

Se colocó en el séptimo lugar, según los perfiles nutricionales de la FAO y los estilos de vida caracterizados, el consumo de carbohidratos simples ha aumentado en asocio con el **sedentarismo y la obesidad** especialmente en las mujeres; en consecuencia se **requiere controlar el exceso en su consumo.**



2 cucharadas de azucar o 1/2 bocadillo,  
3 cucharadas de helado, 1/2 pastilla de  
chocolate dulce o panelita de leche o 1/2  
cocada o 1 cucharada de mermelada o  
arequipe





# **GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA**

**La información básica necesaria para la elaboración de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) comprende:**

- **Situación de salud y nutrición de la población.**
- **Disponibilidad y acceso a los alimentos.**
- **Los patrones de consumo y prácticas alimentarias existentes.**
- **El diagnóstico de la situación se hace mediante la revisión de encuestas, informes y documentos existentes para identificar los problemas en términos de magnitud y viabilidad de soluciones y el posible impacto de las intervenciones.**

# GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACION COLOMBIANA

- Instrumento que permite poner el conocimiento técnico de alimentación y nutrición en términos adecuados para la comunidad en general.

- Están dirigidas a la poblacion colombiana:

**Mujeres gestantes y lactantes.**

**Menor de dos años.**

**Mayor de dos años.**

- Su fin es proveer información clara y comprensible que permitan seleccionar alimentos y menús para lograr optimas condiciones de salud.

- Toman en cuenta las características particulares cada grupo, el perfil epidemiológico y nutricional, los patrones alimentarios y la importancia de la mujer como eje de desarrollo humano.



# DATOS EINSIN (Dic. 2005)

	Caldas	Subregión	Región Central	País
<b>En niños de 0 – 4 años</b>				
Desnutrición crónica: Talla/edad		7.8	10.8	12
Desnutrición global Peso/edad	SIN DATO	SIN DATO	6.5	7
Anemia	SIN DATO	SIN DATO	24.3 (1-4)	33.2
Prevalencia de ferropenia	SIN DATO	SIN DATO	45.8	47.9
<b>En toda la población</b>				
Deficiencia en la ingesta de proteínas	24.1	30.3	28.7	36
Deficiencia en la ingesta de calcio	84.7	85.5	81.4	85.8
Deficiencia en la ingesta de vitamina C	25.2	25.9	28.5	22.6
Deficiencia en la ingesta de vitamina A	13	SIN DATO	SIN DATO	32.0
Porcentaje de personas que no consumen lácteos	35.6	SIN DATO	SIN DATO	26.6
Porcentaje de personas que no consumen carnes	12.2	SIN DATO	SIN DATO	15.2
Porcentaje de personas que no consumen huevo	47.1	SIN DATO	SIN DATO	56.2
Porcentaje de personas que no consumen frutas	40.8	SIN DATO	SIN DATO	25.3
Porcentaje de personas que no consumen verduras	22.5	SIN DATO	SIN DATO	27.9
Hogares en inseguridad alimentaria	SIN DATO	30.9	35.2	40.8

# HERRAMIENTAS EDUCATIVAS PARA LA GESTACIÓN Y LA LACTANCIA

- Acuda al **control prenatal** desde el inicio del embarazo.
- Inicie el embarazo en **buen estado nutricional**.
- Consuma una **alimentación variada y suficiente** durante el embarazo y la lactancia.
- Consuma los **suplementos nutricionales** de calcio, hierro y ácido fólico suministrados en el control prenatal.
- Evite el embarazo antes de los **18 años**.
- **Amamante** por su salud y la de su hijo o hija.
- **Comparta la responsabilidad** del embarazo y la lactancia con su pareja y su familia.

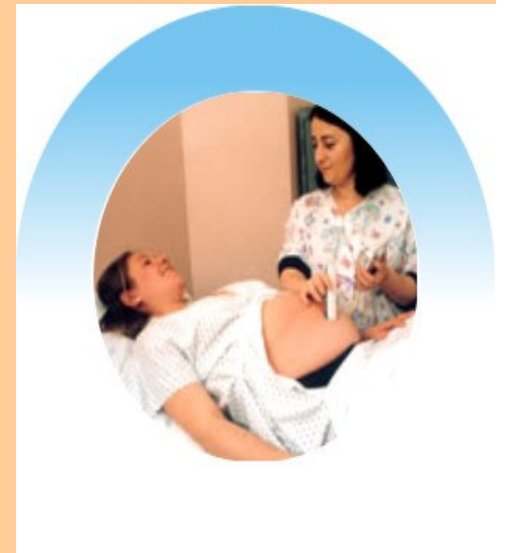


# HERRAMIENTAS EDUCATIVAS PARA LA GESTACIÓN Y LA LACTANCIA

Inicie el embarazo en buen estado  
nutricional:

Importante poder prepararse para iniciar la  
gestación en BIEN.

- Evitar hábitos como fumar, consumir alcohol, PSA, cafeína.
- Dieta adecuada en cantidad, calidad y variedad, para evitar deficiencias de micronutrientes.
- Procurar tiempo entre embarazos mínimo de dos años.



# HERRAMIENTAS EDUCATIVAS PARA LA GESTACIÓN Y LA LACTANCIA

Consuma una alimentación variada y suficiente durante el embarazo y la lactancia:

- Alimentos de los 7 grupos de alimentos: es necesario una mayor cantidad y calidad de alimentos (no es comer por dos). Dieta rica en calcio, Hierro y Ácido Fólico, combinar alimentos para mayor aporte nutricional.
- Ganancia aproximada de peso: 12.5kg
- MNT en el embarazo: mayor riesgo de aborto, BPN, prematurez.
- En la lactancia aumentan las demandas, con el fin de lograr la producción de leche.
- Evitar el consumo de té o café con las comidas, alimentos con alto contenido de sodio.

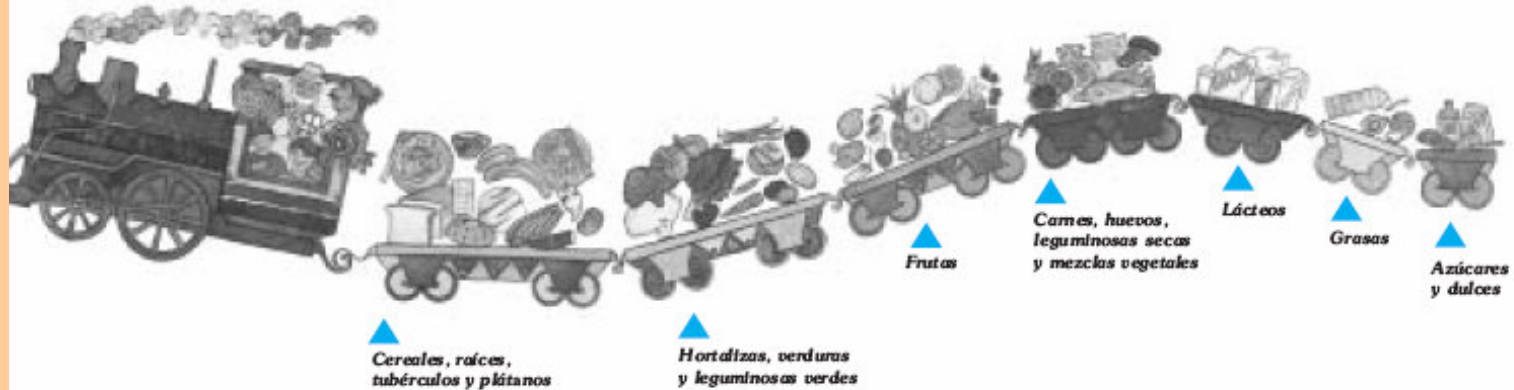
# HERRAMIENTAS EDUCATIVAS PARA LA GESTACIÓN Y LA LACTANCIA

Consuma los suplementos nutricionales de calcio, hierro y ácido fólico suministrados en el control prenatal.

Deben ser entregados durante el control prenatal: Según RES 412

- La suplementación debe realizarse en mujeres diagnosticadas con anemia. El ácido fólico debe iniciarse lo mas temprano posible, 4 semanas antes del embarazo y durante las primeras 12 semanas de embarazo. 4mg de ácido fólico/día en mujeres con antecedentes de hijos con defectos del tubo neural y 0,4mg/día en mujeres sin estos antecedentes.
- El Calcio debe formularse desde el inicio del embarazo. Calcio suministrar 600mg/día y el resto debe suplirse a través del consumo en la dieta hasta alcanzar 1200-1500 mg/día
- El suplemento de hierro debe consumirse con suficiente agua o jugos ricos en vitamina C. No consumir con leche, café o té.

## LOS 7 GRUPOS DE ALIMENTOS:



	1ER TRIMESTRE	2DO Y 3RO	LACTANTES
• VAGON 1:	7	7.5	8.5
• VAGON 2:	2	2	2
• VAGON 3:	4	4	4
• VAGON 4:	2	2	2.5
• VAGON 5:	2	2.5	3
• VAGON 6 :	8	8	8
• VAGON 7:	5	5	5

# RECOMENDACIONES DIARIAS

Nutriente	Gestantes 1er trimestre	Gestantes 2do Gestantes y 3er trimestre	Lactantes
Energía	2436	2572	2840
Proteína	74gr. (12%)	80gr. (12%)	91gr. (13%)
Carbohidrato	391gr. (64%)	411gr. (64%)	464gr. (64%)
Grasas	64gr. (24%)	68gr. (24%)	74gr. (23%)

Problema	Objetivo	Guía alimentaria
Bajo índice de lactancia materna exclusiva	Promover crecimiento y desarrollo armónico Prevenir enfermedades infecciosas , desnutrición y muerte	1. Para el mejor comienzo de la vida, alimento al niño o niña <b>solo con leche materna</b> hasta los 6 meses y continúe amamantándolo hasta los dos años.
Inicio temprano e inadecuado de la alimentación complementaria Desnutrición	Prevenir infecciones, alergias, malnutrición	2. Complemente la leche materna a partir de los 6 meses, dando al niño o niña en forma progresiva, alimentos de los siete grupos
Introducción inadecuada de la alimentación complementaria Desnutrición	Promover hábitos alimentarios saludables.	3. Para prevenir la anemia en los niños y niñas procure darles después de los seis meses carne todos los días y pajarilla o hígado una /semana

<p>Anemia Deficiencia de vitamina A Parasitismo intestinal</p>	<p>Mejorar el crecimiento y desarrollo integral Prevenir y controlar la anemia</p>	<p><b>4.</b> A partir del año los niños y niñas deben comer de todos los alimentos que come la familia</p>
<p>Infecciones. Deficiente higiene en preparación, almacenamiento y conservación de alimentos</p>	<p>Mejorar la utilización biológica de los alimentos Prevenir infecciones y enfermedades transmitidas por alimentos</p>	<p><b>5.</b> Para prevenir enfermedades en los niños, lávese las manos antes de preparar las comidas, hierva el agua y ponga en práctica cuidados higiénicos en el manejo de los alimentos</p>
<p>Maltrato</p>	<p>Contribuir a su socialización y promover ciudadanos más saludables, capaces, productivos y menos violentos</p>	<p><b>6.</b> Acaricie a su hijo con ternura y expresele constantemente su amor para que aprenda a vivir en armonía</p>

# HERRAMIENTAS EDUCATIVAS PARA LA ALIMENTACION DE NIÑOS MENORES DE DOS AÑOS

- ❖ Dar **leche materna** como único alimento y bebida, a libre demanda, de día y de noche, a los lactantes menores de 6 meses y continuar con la lactancia materna hasta los 2 años de edad.
- ❖ Iniciar una **alimentación complementaria adecuada** a los 6 meses, dándole los alimentos en forma progresiva de los siete grupos de alimentos.
- ❖ Para **prevenir la anemia** darles a los niños después de los seis meses carne todos los días y pajarilla una vez por semana.
- ❖ **A partir del año** los niños y niñas deben comer de **todos** los alimentos que come la familia.
- ❖ Para prevenir enfermedades en los niños, **lávese las manos** antes de preparar las comidas, hierva el agua y ponga en práctica cuidados higiénicos en el manejo de los alimentos.
- ❖ **Acariciar a su hijo con ternura** y exprésele constantemente su amor para que aprenda a vivir en armonía.

# ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

## CRITERIOS

- ✓ Tiene control cefálico.
- ✓ El niño se puede sentar con apoyo.
- ✓ Tiene control cefálico.
- ✓ La coordinación neuromuscular ha mejorado.
- ✓ La lengua es capaz de llevar alimentos sólidos de adelante hacia atrás de la boca.



# ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

- ✓ Desarrollo del sistema gastrointestinal.
- ✓ Menor probabilidad de alergias.
- ✓ Desaparición del reflejo de succión.
- ✓ Aumento de la secreción de saliva lo cual facilita la deglución.
- ✓ Las reservas de hierro disminuyen y hay que complementarlas.



# ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

- A partir de los 6 meses es necesario complementar la leche materna, agregándole otros alimentos diferentes de todos los grupos que aparecen en el tren de la alimentación, en forma progresiva.
- No debe demorarse más allá de los 6 meses, porque es cuando los niños necesitan más cantidad de alimentos y es cuando están listos para aprender a comer.
- Las comiditas deben ser espesas.
- Es recomendable amamantar primero y después ofrecer los alimentos distintos a la leche.



# Como iniciar?

- Tener buena actitud: sonreír.
- Alimentar a los lactantes directamente.
- Alimentar despacio y pacientemente y animarlos a comer sin forzarlos.
- Darle un solo alimento cada vez, durante una semana.
- Introducir un nuevo alimento en circunstancias favorables.
- Pequeñas porciones e ir aumentando.
- Ofrecer alimentos con cuchara.
- Si rechazan experimentar con diversas combinaciones, sabores, texturas.
- Minimizar las distracciones durante las horas de comida.
- No obligar al niño: los momentos de comer son periodos de aprendizaje y amor



## ENTRE LOS 6 Y 8 MESES

- Prefiera verduras y frutas de color verde y amarillo, preparadas en forma de puré o papilla.
- No cocine ni agregue azúcar a las frutas, a las verduras no las deje hervir demasiado ni agregue demasiada sal.
- Ofrézcale yema de huevo iniciando con pequeña cantidad.
- Carne de res y una vez a la semana pajarilla o hígado.
- Reparta los alimentos en 2 a 3 comidas complementarias al día.
- Los horarios le ayudan al niño a comprender las ideas de lo esperable, el tiempo, el espacio y le ayudan a crecer en sociedad.
- **AMAMÁNTELO PRIMERO Y LUEGO OFRÉZCALE LOS NUEVOS ALIMENTOS..... ¿Tetero?**

# ENTRE LOS 6 Y 8 MESES

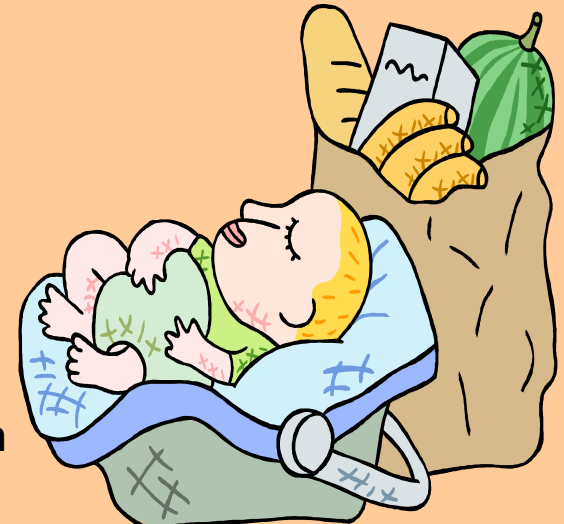
## ¿Qué alimentos se pueden dar y cómo ofrecerlos?

- Podemos brindarle, Papillas que tengan harina de trigo o fideos chicos y finos (por ejemplo, cabellos de ángel), avena.
- Papillas de otros vegetales triturados
- Yema de huevo dura y pisada, agregada a los purés y otras preparaciones.
- Agréguele un pequeño trozo de carne de vaca o ave bien cocida, desmenuzada, picada finamente o rallada (2 cucharadas soperas). Una vez por semana se puede reemplazar la carne por hígado bien cocido y molido o morcilla tamizada (sólo la parte cremosa sin piel ni partes duras).
- A partir de los 8 meses los niños necesitan comer aproximadamente medio plato mediano (tamaño postre) en cada momento de comida.
- Las bebidas ideales para acompañar las comidas son el agua potable o los jugos naturales de frutas.

¿Golosinas?

## ENTRE LOS 9 Y 11 MESES

- **Incluir otras hortalizas como espinacas, acelgas, remolacha.**
- **Carne de res, pollo, leguminosas secas como fríjol y lenteja.**
- **Grasas como el aceite y azúcar y dulces en cantidades moderadas.**
- **Preparadas en sopa, naco o puré en 3 a 4 comidas complementarias al día.**
- **Ya puede comer todas las frutas frescas, bien lavadas y peladas, en trocitos.**
- **Verduras y cereales en preparaciones como budines, en ensaladas cortadas en trozos chicos, remolacha, espinacas.**
- **Utilice aceite vegetal en pequeñas cantidades para mejorar el sabor de las comidas.**



## ENTRE LOS 9 Y 11 MESES

- No es necesario añadir sal y el azúcar debe ser poca.
- Es aconsejable combinar en cada comida, en el mismo plato, un poquito de carne con hortalizas, pastas o arroz, conviene acompañarlos con una fruta o postre de leche.
- La alimentación debe ser lo más variada posible para evitar que se cansen o aburran de los mismos sabores; también, para que los chicos aprendan a comer de todo un poco.



## **A partir del año los niños y niñas deben comer de todos los alimentos que come la familia**

- El niño debe recibir la misma alimentación que como la familia.
- El niño comparte la mesa y los horarios de comida familiar, en su propio plato, pocillo y vaso.
- El numero de comidas diarias es de 4 a 5, repartidas en 3 comidas principales y 2 refrigerios.



<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Alimento</b>	<b>0 – 6 meses</b>	<b>6 – 8 meses</b>	<b>9 – 11 meses</b>	<b>12 – 24 meses</b>
Lácteos	<b>Leche, kumis, yogurt, queso</b>	<b>Lactancia materna Exclusiva día y noche a libre demanda</b>	L.M.	L.M.	L.M. Y
Frutas	Banano, manzana, guayaba, papaya, melón, pera, mandarina, mango, granadilla		2	3	3
Hortalizas, verduras y leguminosas	Arveja, fríjol, haba, zanahoria, auyama		1	1	1
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Arroz, arepa, pana, pastas, papas, plátano, yuca		1 A 2	1 ½ A 2	2 A 3
Carnes, huevo, leguminosas secas y mezclas vegetales	Res, cerdo, pollo, hígado, pescado, atún, huevo, arveja, fríjol, garbanzo, lenteja		1/2	1	1 1/2
Grasas	Aceite, margarina, aguacate		-	2	3
Azúcares y dulces	Azúcar, bocadillo, panela		-	1	2

# ALIMENTACION COMPLEMENTARIA Y LACTANCIA

EDAD	LACTANCIA		ALIMENTACION COMPLEMENTARIA	NÚMERO DE COMIDAS AL DIA
6-9 Meses	480 Kcal		280 Kcal	2 a 3 comidas
9-11 Meses	450 Kcal		490 Kcal	3 a 4 comidas
12- 24 Meses	290 Kcal		750 Kcal	4 a 5 comidas

# PARA PREVENIR ENFERMEDADES EN LOS NIÑOS

- Ejercer buenas prácticas de Higiene y manejo de los alimentos.
- Lavado de manos de la persona encargada del niño y del niño o niña.
- Guardar los alimentos en forma segura y servirlos inmediatamente después de prepararlos.
- Utilizar tazas limpias al alimentar al niño.
- Evitar el uso de biberones



# **NORMAS HIGIENICO-SANITARIAS PARA MANIPULADORES**



# **REGLAS DE ORO DEL MANIPULADOR DE ALIMENTOS**

- Lavase las manos antes y después de cualquier interrupción.
- El uniforme debe ser limpio y ser cambiado todos los días.
- Evitar hablar, comer, toser, estornudar mientras se procesan alimentos.
- Uñas cortas, muy limpias y sin esmalte.
- Usar gorro o cachucha de cambio mínimo diario.
- No portar anillos y joyas.
- Debe asegurarse de que el área de trabajo esté limpia y desinfectada.
- Manejar y almacenar los alimentos elaborados en forma apropiada.

# LAVADO FRUTAS Y VERDURAS



Después de lavadas con agua potable, dejarlas 30 minutos en un recipiente con agua y cloro (1 cucharada por 5 litros de agua o 10 gotas por litro). Lavar o enjuagar con agua potable para consumirlas.

Desinfección del agua: 1 gota por cada litro de agua, dejar reposar para consumir

En agua no potable dejarla hervir por 10 minutos.

## **ACARICIE A SU HIJO CON TERNURA Y EXPRÉSELE CONSTANTEMENTE SU AMOR PARA QUE APRENDA A VIVIR EN ARMONÍA**

**El cariño, “un alimento” importante y necesario.**

Acaricie a sus niños con ternura y demuéstreles siempre su amor, para que aprendan a vivir en armonía, paz y tranquilidad.

Abrácelos con frecuencia y dígales cuánto los quiere, aunque se hayan portado mal.

Escúchelos y demuéstreles que le interesa lo que él o ella le dice; hágales saber que los entiende, que los apoya, que los quieren como son. Así crecerán más fuertes y más seguros.



# PROMOVER EL DESARROLLO MENTAL Y SOCIAL

(Necesidad de atención, estimulación adecuada, juegos)



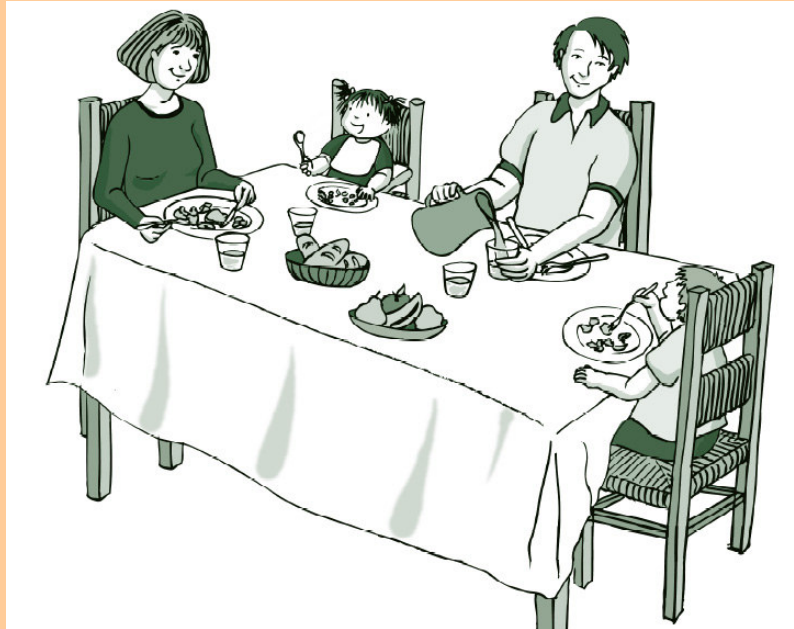


Que los niños y niñas crezcan sanos, aprendan y se desarrollen, depende en gran medida de la **ALIMENTACIÓN** que reciban en sus primeros años.

**Primeros**

**Años**

## PROPORCIONAR A LOS NIÑOS CANTIDADES SUFICIENTES DE MICRONUTRIENTES



- Se dará suplementación con hierro a todos los niños a una dosis de 2 mg/kg/día de hierro elemental durante treinta días cada seis meses, a partir de los seis meses de edad hasta los 5 años de edad.

## ALIMENTACION DEL NIÑO ENFERMO

### (El niño enfermo necesita comer)

1. Observar su evolución.
2. Animarlo para que coma así sea en pocas cantidades.
3. Darle líquidos y alimentos consistentes en la medida que el niño lo tolere.
4. Ofrecerle alimentos nutritivos durante y luego de la enfermedad.
5. No suspender la leche materna, aumentar su frecuencia.
6. Cumplir con la dieta recomendada.
7. Darle una comida extra hasta dos semanas después de la enfermedad.



# GRACIAS

SAMUEL

OLGA LUCIA CHAVES CHAVES, ENFERMERA MAGISTER EN ADMINISTRACION EN SALUD  
COORDINADORA NUTRICIÓN, DIRECCIÓN TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS.