



Alimentación saludable y nutrición

Colectivo de Educación sobre
Sociedad, Ecología y Recursos
Naturales – SEN

1. Alimentación saludable

1.1. Guías alimentarias

- Consumir diferentes tipos de alimentos
- Aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres
- Usar preferiblemente aceites vegetales
- Comer pescado, y pavo o pollo sin piel
- Consumir leche y sus derivados
- Reducir el consumo de sal y azúcar
- Realizar actividad física frecuentemente

1.2. Pirámide alimentaria



2. Necesidades nutricionales

2.1. Necesidades nutricionales

Las necesidades nutricionales dependen de la edad, sexo, actividad física y estado fisiológico y se refieren a la cantidad de energía y nutrientes necesarios para mantener un organismo sano y funcional, las cuales son:

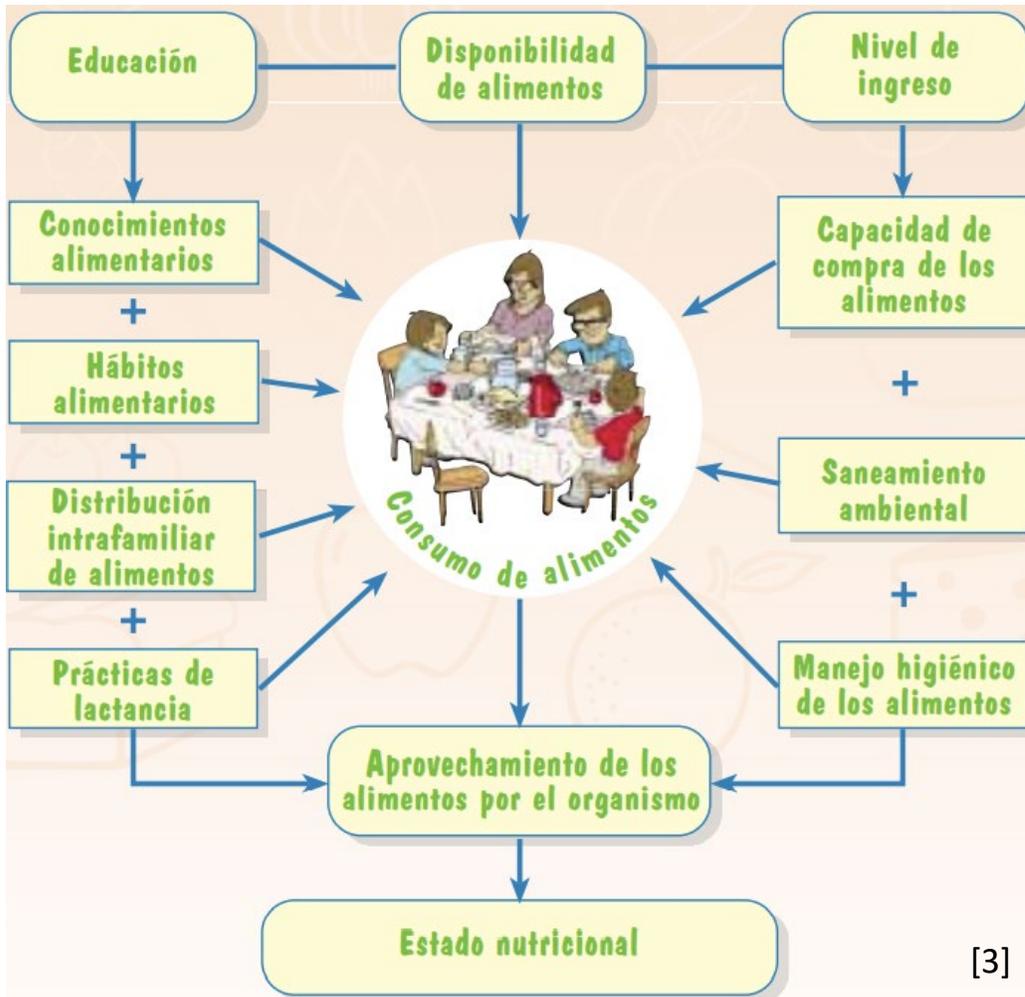


La energía se gasta en:	
Metabolismo basal*	60%
Actividad física	30%
Digestión de los alimentos y absorción de nutrientes	10%
Gasto total de energía durante el día	100%

Alimentos	Calorías	Proteínas	Grasas o lípidos	Hidratos de carbono
Leche entera (1/2 taza)	61	3,3	3,2	4,8
Yogur con sabor (1/2 taza)	91	4,4	2,7	14,8
Huevo entero (2 unidades)	160	13,5	10	4
Pollo (1 presa mediana pierna)	130	22,3	3,8	1,7
Arroz (2 tazas en cocido)	352	6,4	0,8	79,7
Fideos (2 tazas en cocido)	350	12,2	0,3	74,6
Apio (1 plato grande)	18	0,7	0,2	3,4
Lechuga (1 plato grande)	19	1,7	0,4	2,2
Tomate (1 unidad chica)	19	0,8	0,4	3,2
Plátano (1 unidad chica)	94	1,3	0,4	21,3
Bebidas gaseosas (1/2 vaso)	42	0	0	10,4
Aceite (6 cucharadas)	897	0	99,7	0
Mayonesa (4 cucharadas)	725	1,9	78,2	3,3
Helado de agua (1 unidad chica)	81	0	0	20,2

3. Nutrición y salud

3.1. Estado nutricional y su evaluación



3.2. Enfermedades relacionadas con la alimentación

Por un consumo excesivo de energía (obesidad, diabetes, hipertensión, etc.)

[4]

Por un consumo insuficiente de energía o nutrientes específicos (desnutrición, anemia, osteoporosis, etc.)

Hueso normal Hueso con osteoporosis

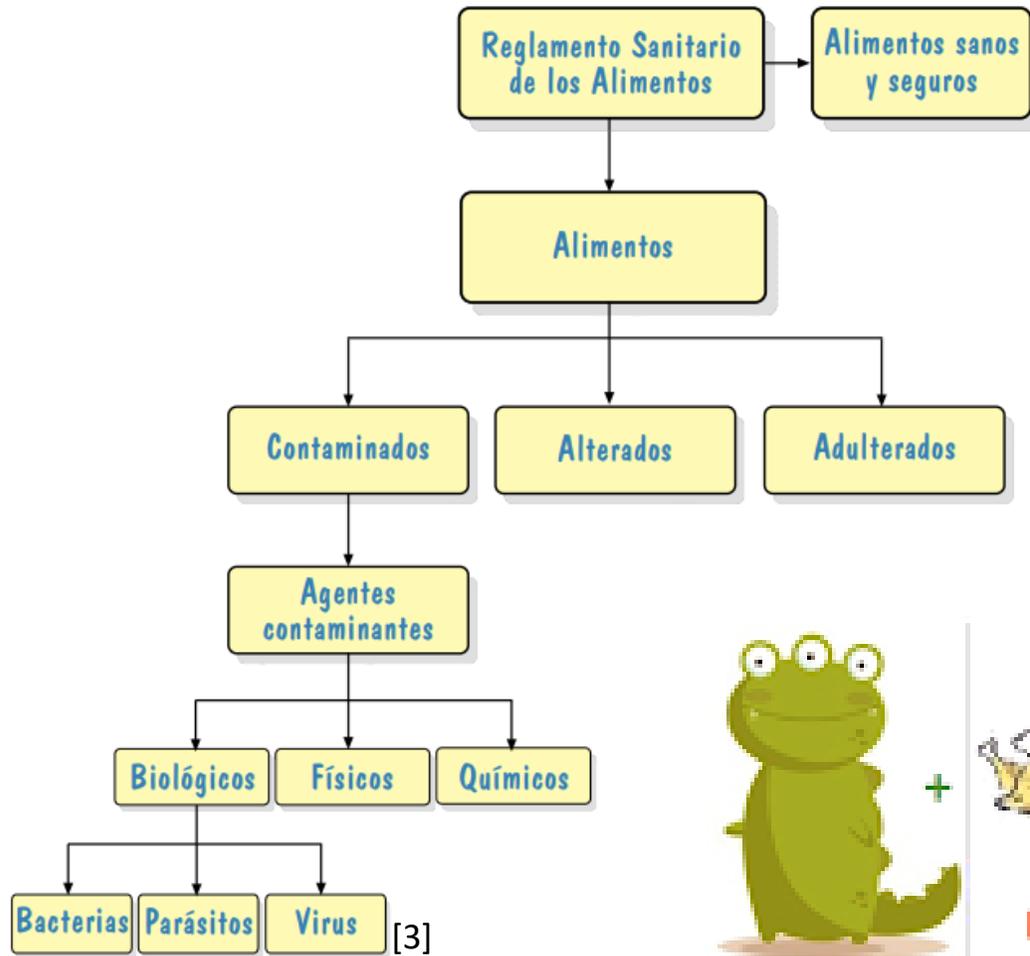
[5]

3.3. Alteraciones de la conducta alimentaria

- Bulimia
- Anorexia nerviosa

4. Alimentos sanos y seguros

4.1. Concepto de alimento sano, seguro, contaminado, alterado y adulterado



4.2. Microorganismos y sus características



Microorganismos patógenos

- No alteran la apariencia del alimento
- Causan enfermedades

Microorganismos deteriorantes

- Alteran las propiedades físicas del alimento
- No causan enfermedades



Nutrientes



Humedad



Tiempo



Temperatura

[8]

4. Alimentos sanos y seguros

4.3. Enfermedades de transmisión alimentaria y su prevención

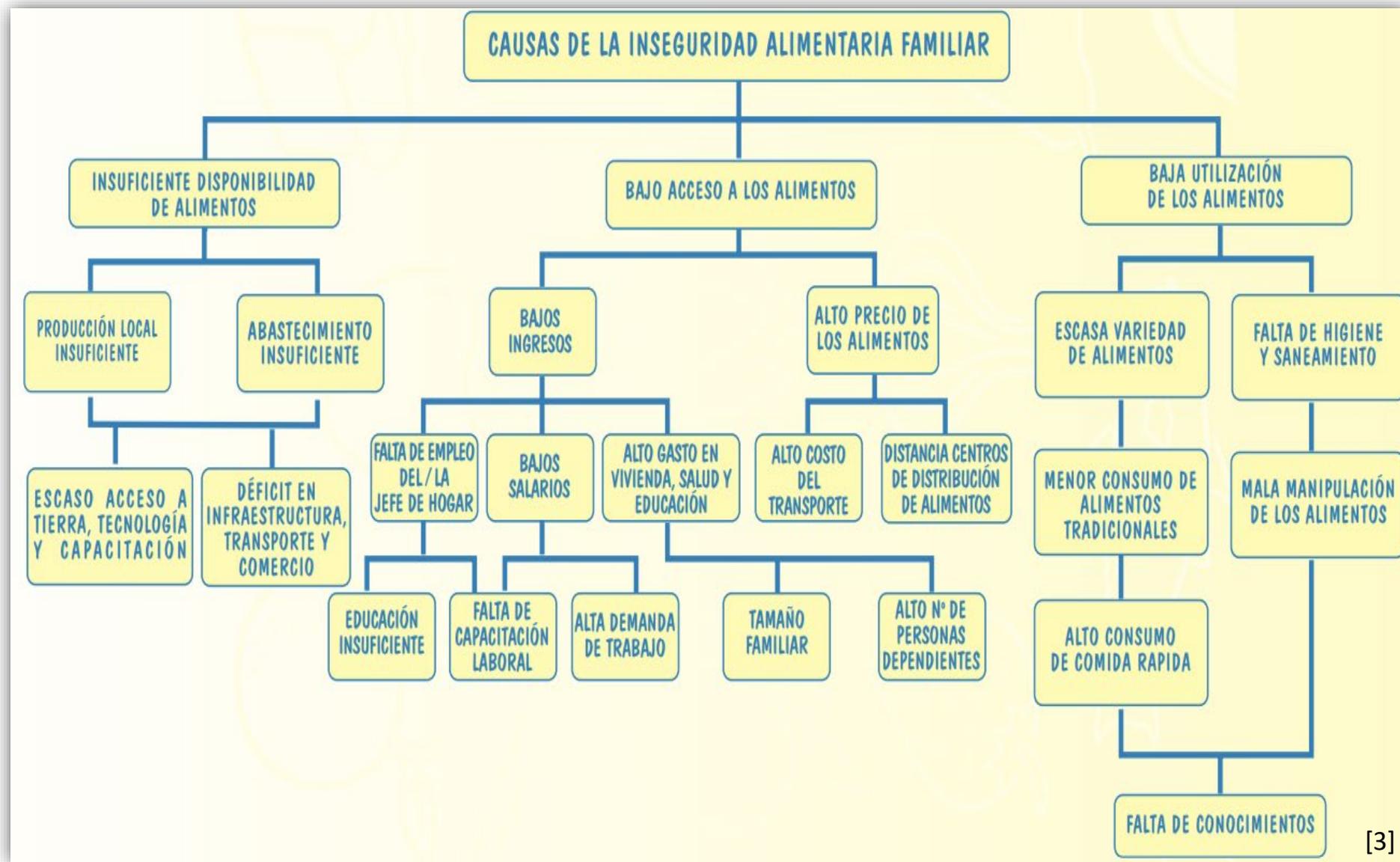
Enfermedad	Agente causal	Alimentos involucrados	[3]
Fiebre tifoidea	Salmonella typhi	Frutas y verduras regadas con aguas servidas, alimentos contaminados por un manipulador enfermo	
Fiebre paratifoidea	Salmonella paratyphi	Frutas y verduras regadas con aguas servidas, alimentos contaminados por un manipulador enfermo	
Shigellosis	Shigella dysenteriae, S flexneri, S boydii, S sonnei	Frutas y hortalizas regadas con aguas servidas Manos del manipulador portador	
Gastroenteritis	Escherichia Coli patógena	Alimentos o agua contaminada con la bacteria	
Cólera	Vibrio Cholerae	Pescados y mariscos crudos, alimentos lavados o preparados con agua contaminada	
Enfermedades de origen parasitario			
Teniasis	Taenia solium Taenia saginata	Carne de cerdo y bovino contaminada con quistes (larvas)	
Triquinosis	Trichinella spiralis	Carne de cerdo contaminada con quistes (larvas) de la T. Spiralis	
Ascariasis	Ascaris lumbricoides	Verduras y frutas regadas con aguas servidas	
Enfermedades de origen viral			
Hepatitis A	Virus de la hepatitis A	Verduras regadas con aguas servidas	
Enteritis por rotavirus	Rotavirus	Agua y alimentos contaminados con fecas	



Medidas para prevenir las intoxicaciones alimentarias [9]

5. Seguridad alimentaria familiar

La seguridad alimentaria es el acceso a todas las personas, en todo momento a los alimentos suficientes para cubrir sus necesidades nutricionales. A nivel familiar se refiere a la capacidad para obtener alimentos suficientes, variados y seguros para cubrir las necesidades nutricionales de todos los integrantes del hogar.



6. Actividad

6.1. Objetivo

Aprender sobre seguridad alimentaria y nutrición mientras se prepara una receta fácil y rica en nutrientes.

6.2. Procedimiento

- Formar grupos de 4 estudiantes
- Responder por grupos las siguientes preguntas para obtener los diferentes recursos necesarios para realizar la preparación de la receta. Cada pregunta corresponde a un ingrediente o más, o tiene la opción de intercambiar ingredientes con otro grupo.



6.3. Preguntas

PREGUNTA	INGREDIENTE
1. ¿Cuáles son las enfermedades relacionadas con la alimentación? Mencione una en cada categoría.	Garbanzos
2. ¿Qué es la seguridad alimentaria familiar?	Frijoles rojos
3. Realice un esquema de las medidas para prevenir intoxicaciones alimentarias.	Maíz seco
4. ¿De que dependen las necesidades nutricionales?	Lentejas
5. Menciona 3 medidas o guías alimentarias saludables.	Trigo seco
6. ¿Cuáles son las necesidades nutricionales y sus características principales?	Soja en grano
7. Mencione tres enfermedades de transmisión alimentaria.	Plátano verde
8. ¿Qué es un alimento contaminado? Defina sus divisiones.	Maní natural
9. Realice un esquema de la pirámide alimentaria y clasifique los siguientes alimentos/actividades en ella: maíz, trucha, cebolla, manzana, queso, yuca, futbol, papa, banana, limón, ajo, aceite de girasol, huevos, gaseosa, agua, baloncesto, papas fritas, jamón.	Miel
10. ¿Qué necesitan los microorganismos para multiplicarse?	Extra
11. Mencione los tipos de microorganismos y sus efectos en los alimentos y el cuerpo.	Extra
12. ¿Cuáles son las alteraciones de la conducta alimentaria y sus características principales?	Extra

6.4. Receta: bolitas energéticas

La sampa es un alimento energético altamente nutritivo tradicional del Tíbet que puede tomarse regularmente para limpiar el organismo y dar descanso a los órganos digestivos maltratados por nuestros hábitos alimenticios. Una bolita de este alimento representa la ración de una comida del día, y almacenada herméticamente puede durar hasta 5 años sin refrigeración.

Ingredientes:

- Garbanzos
- Frijoles rojos
- Maíz seco
- Lentejas
- Trigo seco
- Soja en grano
- Plátano verde
- Maní natural
- Miel (3 veces el peso total)

Preparación:

1. Tostar los ingredientes
2. Moler cada uno por separado
3. Mezclar los ingredientes e ir vertiendo poco a poco la miel
4. Formar bolitas con la mezcla
5. Almacenar en un recipiente hermético



[11]

7. Referencias

- [1] J. Ponce, "Listado de alimentos para gambas", *GambasdeAcuario*. [Imagen]. Disponible en: <https://gambasdeacuero.com/listado-de-alimentos-para-gambas/>. [Accedido: 06-Feb-2023].
- [2] I. Garibaldi, "La pirámide alimentaria tradicional ya no sirve: esta es más saludable", *Objetivo Bienestar*, enero 31, 2023. [Imagen]. Disponible en: https://www.objetivobienestar.com/alimentacion-saludable/por-piramide-alimentaria-conoces-esta-desfasada-como-deberia-ser-verdaderamente-saludable_52468_102/1012754.html. [Accedido: 06-Feb-2023].
- [3] S. Olivares, I. Zacarías, and M. Andrade, "Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica", *Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación*, 2003. [En línea]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s.pdf>. [Accedido: 06-Feb-2023].
- [4] Javier, "Hipertensión Arterial: EpS estilo vida", *Centro de Salud San Blas*, enero 21, 2014. [Imagen]. Disponible en: <https://sesionessanblas.blogspot.com/2014/01/hipertension-arterial-eps-estilo-vida.html>. [Accedido: 06-Feb-2023].
- [5] Together, "Efectos óseos tardíos", *St. Jude Children's Research Hospital*, junio 2018. [Imagen]. Disponible en: <https://together.stjude.org/es-us/vida-despu%C3%A9s-del-c%C3%A1ncer/efectos-a-largo-plazo/efectos-%C3%B3seos-tard%C3%ADos.html>. [Accedido: 06-Feb-2023].
- [6] M. Muñoz, "Shigelosis transmitida por alimentos contaminados", *Consejo Nutricional*, septiembre 26, 2018. [Imagen]. Disponible en: <https://consejonutricional.com/2015/04/15/shigelosis-transmitida-por-alimentos-contaminados/>. [Accedido: 06-Feb-2023].
- [7] A. Kenner, "Mold", *Theorizing the Contemporary, Fieldsights*, junio 27, 2019. [Imagen]. Disponible en: <https://culanth.org/fieldsights/mold>. [Accedido: 06-Feb-2023].
- [8] "Recalentar, si o no?", *Cocina segura*. [Imagen]. Disponible en: <http://www.cocinasegura.com/2013/09/recalentar-si-o-no.html>. [Accedido: 06-Feb-2023].
- [9] "Seguridad de los alimentos", *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades – CDC*, agosto 18, 2019. [Imagen]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/foodsafety/es/index.html>. [Accedido: 06-Feb-2023].
- [10] "Sampa: antigua receta del Tibet", *De rutas por la naturaleza*. [Imagen]. Disponible en: <https://derutasporlanaturaleza.es/?p=1078>. [Accedido: 06-Feb-2023].
- [11] "Sampa: alimento energético para tiempos de escasez", *Recetas ABC*. [Imagen]. Disponible en: <https://recetasabc.com/sampa-alimento-energetico/>. [Accedido: 06-Feb-2023].
- [12] "Somos cocineros...¡de dibujos!", *La clase de Laura*, enero 28, 2017. [Imagen]. Disponible en: <https://la-clase-de-laura.blogspot.com/2017/01/somos-cocinerosde-dibujos.html>. [Accedido: 06-Feb-2023].