

Educación en nutrición y seguridad alimentaria

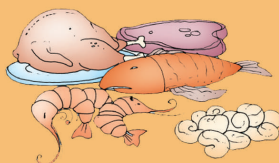
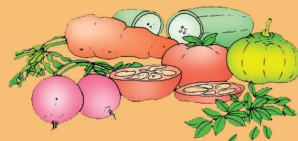
Orientaciones para padres y
madres de familia



I. Alimentación saludable

¿Cuáles son las características de una alimentación saludable?

VARIADA: alimentos de los diferentes grupos



SUFICIENTE: cantidades de alimentos de acuerdo con las necesidades de cada persona, según...



Edad



Sexo

Crecimiento

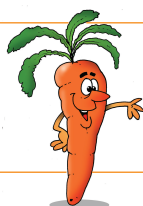
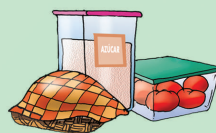


Actividad física



Condición especial

SEGURA:
que no este
contaminada



Alimentación saludable

es la que cubre las necesidades nutricionales que permiten a todas las personas mantenerse sanas y activas.

¿Cómo lograr una alimentación saludable?

**Una alimentación saludable debe contener
3 tiempos de comida principales y 2 refrigerios**

Ejemplos:



Desayuno:

frijoles fritos,
queso o cuajada,
tortilla o pan,
leche.



Almuerzo:

pollo guisado con verduras,
arroz, ensalada de pepino
y tomate, tortilla,
limonada.



Cena:

ejotes con huevo,
casamiento,
tortilla o pan,
atol con leche.



Refrigerio 1:

pan con frijoles,
naranja.



Refrigerio 2:

pan con queso,
horchata.

2

Tomar en el día de 6 a 8 vasos de agua segura: limpia y purificada

Otros ejemplos de refrigerios:

- Atol con o sin leche: de maíz, de avena, de trigo y otros
- Arroz en leche
- Refrescos naturales
- Panes con frijoles, con queso, con requesón, con huevo, con jalea, con miel de abeja y otros



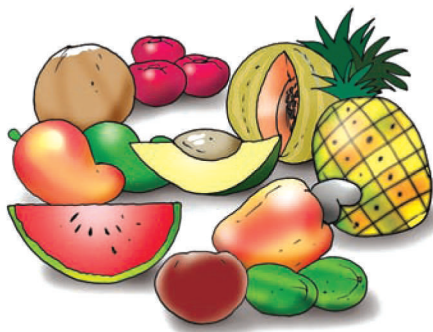
¿Por qué es importante que los niños y las niñas coman antes de ir a la escuela?

Un niño o una niña bien alimentada:

- Pone atención y participa en clase
- Tiene energía para estudiar, aprender, jugar y hacer deportes

Los niños que se van a la escuela sin comer se distraen o se duermen y no tienen energías para estudiar

¿Para qué necesitamos consumir frutas, verduras y hojas verdes?



Nos proporcionan vitaminas A, C, fibra y hierro, importantes para el buen funcionamiento del cuerpo.

• **Vitaminas A y C sirven para:**

- Protegernos contra las infecciones
- Mantener sana la vista, la piel y otros tejidos del cuerpo

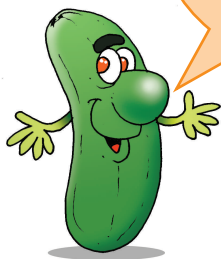
• **La fibra ayuda a:**

- Evitar el estreñimiento
- Reducir el riesgo de padecer enfermedades del corazón, obesidad (demasiada gordura), diabetes (azúcar en la sangre) y algunos tipos de cáncer

• **El hierro es necesario para:**

- Evitar la anemia
- Tener ánimo para estudiar y trabajar

Prefiera alimentos naturales, porque los envasados contienen sustancias que pueden dañar la salud.



El huerto casero aumenta la disponibilidad de verduras y frutas.

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

Diarrea

- Consumir alimentos variados en forma de pure, en poca cantidad y varias veces al día
- Beber abundantes líquidos cada hora
- Consumir poca grasa y azúcar
- Continuar la lactancia materna, si está amamantando



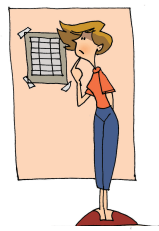
Catarro

- Consumir variedad de alimentos
- Incrementar el consumo de líquidos, especialmente jugos o refrescos naturales
- Consumir pequeñas cantidades de comida varias veces al día
- Continuar la lactancia materna, si está amamantando



Menstruación

- Consumir alimentos variados y no contaminados, ayuda a disminuir malestares
- Comer abundantes frutas y verduras
- Beber abundante agua segura o purificada



Embarazo

- Consumir 1 porción adicional de alimentos o 1 tortilla de más
- Comer 2 refrigerios. Ej.: fruta de estación, pan con miel
- Consumir 1 vez al día: queso, huevo, hojas verdes o zanahoria
- Evitar café, gaseosas, alcohol y alimentos con mucha grasa



Lactancia materna

- Consumir 1 porción adicional de alimentos
- Agregar 1 tortilla de más
- Comer 2 refrigerios. Ej.: fruta de estación, pan con miel
- Consumir 1 vez al día: queso, huevo, hojas verdes o zanahoria
- Evitar café, gaseosas, alcohol y alimentos con mucha grasa
- Tomar un vaso de agua, atol o refresco natural por cada mamada



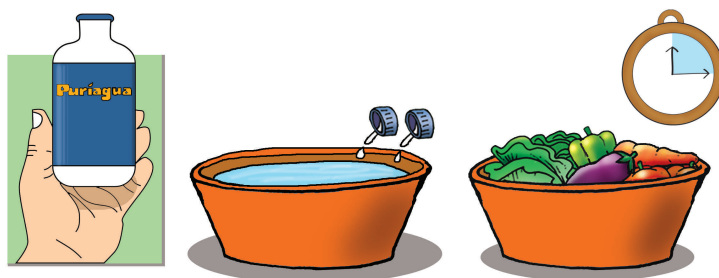
III. Conservación de alimentos y agua segura

¿Por qué debemos desinfectar los alimentos y beber agua segura o purificada?

Desinfectar los alimentos como frutas y verduras, antes de consumirlos crudos y beber agua segura, ayuda a evitar enfermedades.

¿Cómo podemos desinfectar las frutas y verduras?

Utilizando cloro o Puriagua, de la siguiente manera:



- 1- Coloque agua limpia en un recipiente (mida la cantidad de agua que le cabe)
- 2- Agregue 2 tapones de cloro o Puriagua por cada 4 tazas
- 3- Coloque las frutas o verduras dentro del recipiente y deje reposar por 15 minutos
- 4- Enjuague con agua segura

**¡CUIDADO! El agua para desinfectar alimentos,
NO es para tomar**

El Puriagua es un compuesto a base de cloro que distribuye gratuitamente el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social mediante los servicios de salud y de su personal en la comunidad. **NO DEBE INGERIRSE PURO**, ya que sirve para desinfectar el agua y los alimentos.



Agua segura es la que esta libre de microbios y de contaminación. Para eliminar los microbios, el agua se debe hervir o desinfectar con cloro o Puriagua.

¿Cómo podemos purificar el agua?

Los métodos más comunes para purificar el agua son:

Hervido

- Hervir a borbotones por 3 a 5 minutos.
- Dejar enfriar
- Mantener recipiente tapado



Desinfectado con cloro o Puriagua

- Colocar agua limpia en recipiente
- Agregar 6 gotas de cloro o Puriagua por cada botella de agua o 2 tapones por cántaro grande



6

IV. Almacenamiento y conservación de los alimentos en el hogar

Los alimentos bien guardados mantienen mejor su valor nutritivo, color, olor y consistencia. Evitan pérdidas y previenen enfermedades.

Los alimentos se clasifican en *perecibles* o *perecederos* (poco duraderos) y *no perecibles* o *no perecederos* (mayor duración), según el tiempo en que pueden almacenarse y conservarse en buen estado.

- **Alimentos perecibles o perecederos (pocos duraderos)**

Son aquellos que se descomponen fácil y rápidamente, a menos que se usen métodos especiales de almacenamiento y conservación para alargar su vida útil. Ejemplos: leche líquida, carnes, pescados, mariscos, aves, vísceras (hígado, tripa, riñón y corazón), queso fresco, mayonesa, manteca, margarina, crema, frutas, verdura y comidas ya preparadas, entre otros.



Almacenar a baja temperatura (refrigerar)



Conservar (agregar sal, azúcar, vinagre u otros)

- **Alimentos no perecibles o no perecederos (más duraderos)**

Son aquellos que duran más porque contienen muy poca agua. Pueden ser almacenados en sacos o recipientes limpios y bien tapados, en lugares secos y ventilados. No se necesitan conservarlos. Ejemplo: granos como frijoles, maíz o arroz; azúcar, sal, harinas, leche en polvo y otros.



Almacenar a temperatura ambiente

Revise la fecha de vencimiento de los alimentos envasados

Un alimento contaminado o descompuesto puede producir enfermedades graves y llevar a una persona a la muerte.

NUNCA utilice envases de productos venenosos (pinturas, detergentes, combustibles, insecticidas y otros) para guardar alimentos.



**SE PROHIBE LA VENTA
DERECHOS RESERVADOS
PROPIEDAD DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

PRIMERA EDICIÓN

LA PRESENTE EDICIÓN CONSTA DEEJEMPLARES

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN**

**SAN SALVADOR, EL SALVADOR. C.A.
FEBRERO 2008**

IMPRESO EN

DIAGRAMACIÓN

Diseño gráfico:
Celdas Estudio

Ilustraciones:
Oscar Rodríguez

Corrección de estilo:
Osvaldo Hernández

