

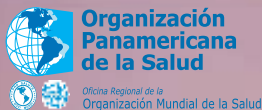
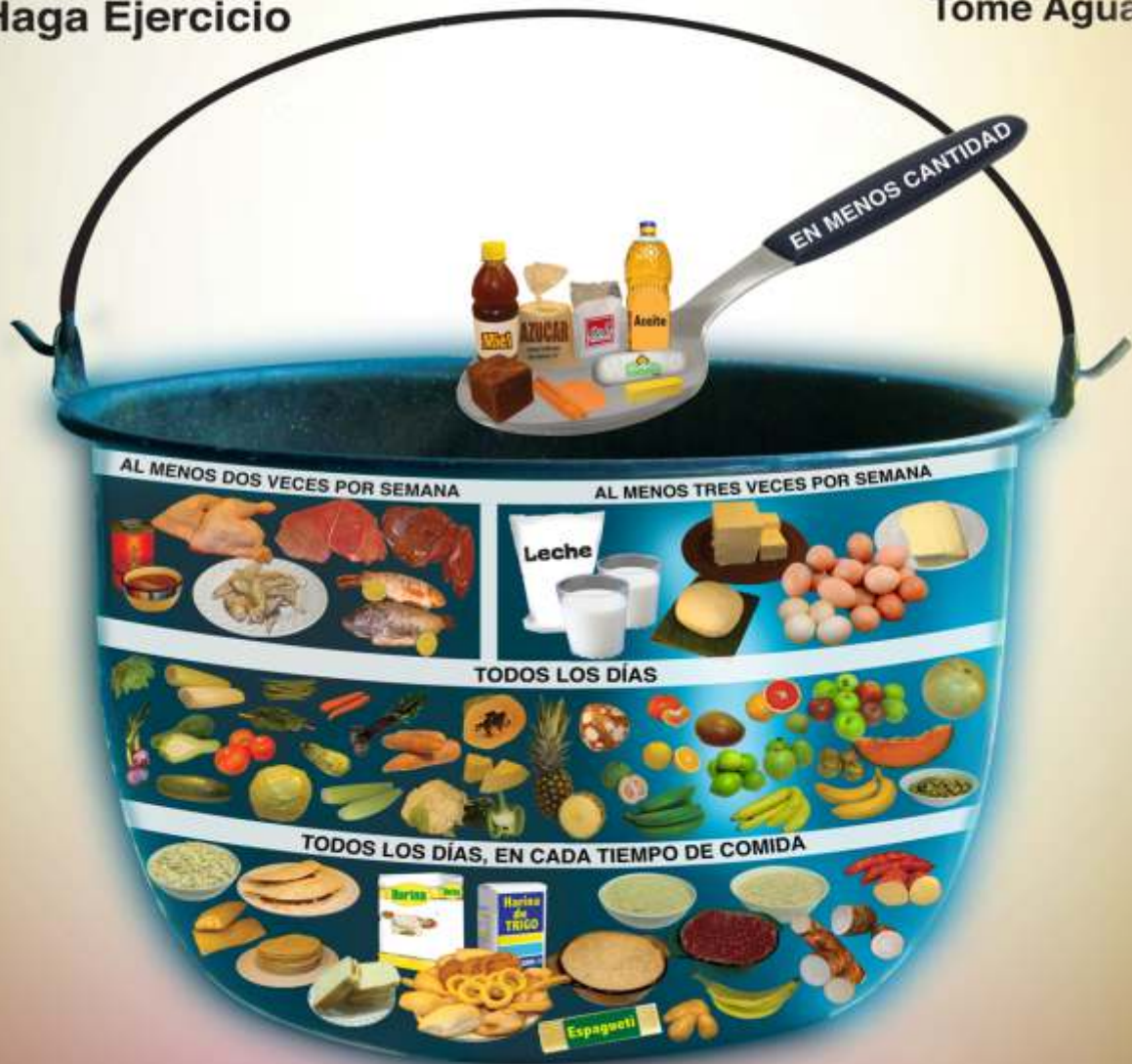
Guías Alimentarias para Honduras



Haga Ejercicio



Tome Agua



Guías Alimentarias para Honduras



Manual para su uso Honduras 2013



Impreso en Tegucigalpa, Honduras

Abril 2013

Impresos Creativos

Las fotografías en el presente manual fueron facilitadas por
FAO, Visión Mundial, OPS/OMS

Presentación

En el año 2001 se presentaron por primera vez las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para Honduras (GABAS), con el propósito de promover el consumo de alimentos sanos, variados y culturalmente aceptables a la población, y a la vez, corregir hábitos alimentarios inadecuados y reforzar los deseables para mantener la salud.

En la actualidad, debido a los cambios importantes que ha tenido nuestro país desde el punto de vista alimentario y nutricional, donde existe un contraste entre la desnutrición y el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la hipertensión y otras, se ha visto la necesidad de actualizar las Guías Alimentarias para Honduras, lo cual fue posible gracias al esfuerzo y trabajo de un grupo de profesionales.

Las GABAS proveen instrumentos educativos, actualizados, que sirvan para apoyar la educación nutricional y la promoción de la salud en las universidades, las escuelas, los lugares de trabajo y las comunidades en general, y esta manera facilitar la labor que desarrollarán los educadores, promotores y otro personal relacionado con el campo de la nutrición y la salud.

La elaboración de este manual para promover las Guías Alimentarias ha sido posible gracias al apoyo técnico y financiero de la Comisión Nacional de Guías Alimentarias para Honduras, conformada por la Secretaría de Salud, a través del Programa Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN); la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS); el Instituto de Nutrición para Centro América y Panamá (INCAP); la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO); la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán (UPNFM); Visión Mundial Honduras; y la Secretaría de la Presidencia, a través de la Unidad Técnica de Seguridad Alimentaria y Nutricional (UTSAN).

Agradecimiento

Por su valioso aporte se agradece:

A las personas participantes de las comunidades del área rural y urbana de las zonas seleccionadas de Honduras, que colaboraron en la validación de estas guías, sin cuya cooperación no hubiera sido posible el trabajo de finalización de los mensajes y del ícono de las Guías Alimentarias para Honduras (GABAS).

A los profesionales de las diversas instituciones y zonas geográficas que participaron de manera comprometida en las diferentes etapas del proceso de elaboración, validación e implementación de las Guías Alimentarias para Honduras.

A los participantes de los diferentes talleres de GABAS realizados en diferentes sectores del país durante todo el proceso por los valiosos aportes brindados que contribuyeron en la elaboración de este trabajo.

Índice

I. Introducción	4
II. Antecedentes	5
III. Nutrientes y sus funciones	6
IV. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos	13
V. Ícono de las Guías Alimentarias para Honduras : La Olla	16
VI. Mensajes de la Guías Alimentarias	18
Mensaje 1: Para tener buena salud coma diariamente alimentos de todos los grupos, como lo indica la Olla.....	18
Mensaje 2: Coma frutas y verduras diariamente porque tienen vitaminas que previenen enfermedades.....	23
Mensaje 3: Coma carnes, pescado o vísceras, al menos dos veces por semana para ayudar al crecimiento y fortalecer el cuerpo	27
Mensaje 4: Disminuya el consumo de alimentos fritos y embutidos para tener un corazón sano.	29
Mensaje 5: Disminuya el consumo de sal, cubitos y sopas instantáneas para prevenir la presión alta.	32
Mensaje 6: Tome al menos 8 vasos de agua al día para el buen funcionamiento de su cuerpo.	33
Mensaje 7: Camine al menos media hora diaria para mantenerse saludable y sin estrés.	35
VII. Anexos	37
Las cinco claves para mantener los alimentos seguros y prevenir enfermedades	37
Recetario.....	38
¿Cómo se deben seleccionar los alimentos?	45
Métodos de cocción.	46
VIII. Glosario	48
IX. Bibliografía	53

I. Introducción

En Honduras la desnutrición es un problema crónico que afecta a un sector amplio de la población. Desde el punto de vista nutricional las familias hondureñas han sido afectadas por factores económicos, sociales, políticos y ambientales, los cuales han influido en forma determinante en la disponibilidad, acceso y consumo de los alimentos. Sumado a esto, en la actualidad las familias hondureñas están siendo afectadas por un aumento alarmante de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) tales como el sobrepeso, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la hipertensión y la diabetes, relacionadas todas a la mala nutrición y sedentarismo.

En Honduras se consume una alimentación monótona y de escasa variedad. Tampoco hay información disponible que permita hacer el mejor uso de los alimentos que disponen las familias hondureñas. La carencia, el exceso o un desequilibrio entre los distintos grupos de alimentos pueden contribuir a una malnutrición y al riesgo de sufrir enfermedades; por lo que es de vital importancia informar y educar a la población sobre la forma adecuada de seleccionar, preparar y consumir sus alimentos tanto en calidad como en cantidad para satisfacer sus requerimientos nutricionales y contribuir a una vida saludable.

Para promover una alimentación completa y saludable, fue conveniente diseñar un instrumento con aplicación nacional que oriente a las familias hondureñas a mejorar su alimentación y adaptarse a un estilo de vida saludable. Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) constituyen un instrumento educativo que promueve el consumo de una alimentación sana, variada, y culturalmente aceptable. A la vez, refuerza los hábitos alimentarios deseables para mantener una buena salud y contribuir a mejorar aquellos hábitos no deseables.

Este instrumento educativo puede ser utilizado de manera autodidacta por diferentes grupos tanto en el área rural como en el área urbana, y mucho mejor si recibieran una formación mínima para su utilización óptima a la par de algunos instrumentos didácticos de apoyo como ser afiches, posters y trifolios.

El presente manual de uso de las Guías Alimentarias para Honduras presenta los siete mensajes que se definieron después de un análisis técnico y un proceso de validación con la población, para que las familias hondureñas los adopten y contribuyan a mejorar su patrón alimentario con la adhesión a estilos de vida saludables para mejorar su calidad de vida en general.

II. Antecedentes

En Honduras se ha venido trabajando en las Guías Alimentarias desde 1998, que fueron desarrolladas por el entonces Departamento de Alimentación y Nutrición de la Secretaría de Salud con el apoyo técnico de INCAP y OPS/OMS. Para tal efecto se conformó un equipo técnico nacional o Comisión de las GABAS, conformado por distintas instituciones de gobierno y organizaciones no gubernamentales, que se sumaron a este gran esfuerzo. Este proceso fue liderado por la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán, y en el año 2001 se presentan por primera vez las Guías Alimentarias para Honduras (Consejos para una Alimentación Sana).

En 2004 las tres agencias de las Naciones Unidas (FAO/OMS/UNU) publicaron en consenso las últimas recomendaciones dietéticas diarias (RDD) las cuales fueron orientadas a disminuir la prevalencia de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT). En el año 2010 se lleva a cabo en Tegucigalpa un taller de Análisis de las Guías Alimentarias liderado por la Secretaria de Salud con apoyo de OPS/OMS y el INCAP, con la participación de nutricionistas y otros profesionales interesados en la problemática alimentaria, el cual concluyó con la propuesta de la **Actualización de las Guías Alimentarias para Honduras** como un instrumento de apoyo para la buena alimentación y nutrición de la población hondureña.

En agosto de 2011 se llevó a cabo el taller para la capacitación del personal que participaría en el ejercicio de las pruebas de comportamiento de las Guías Alimentarias, donde asistieron representantes de diferentes instituciones participantes de cinco diferentes zonas del país: Francisco Morazán, San Pedro Sula, Olancho, Danlí y La Ceiba, que fueron definidas con anterioridad.

En marzo de 2012 se llevó a cabo el Taller Nacional de Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, en el que se revisaron los resultados de las validaciones realizadas en los ejercicios durante 2011 por el equipo participante, concluyendo con la validación de los siete mensajes a promocionarse en las GABAS. Además se hicieron recomendaciones de los pasos a seguir para concluir su proceso de actualización.

III. Nutrientes y sus Funciones

El alimento es una sustancia o producto de carácter natural o artificial apta para el consumo humano. Es cualquier sustancia que aporta la materia y la energía necesarias para realizar nuestras funciones vitales (OMS).

Los alimentos por su origen se clasifican en tres grupos:

Los de **origen vegetal**: verduras, raíces, frutas, cereales, leguminosas.

Los de **origen animal**: carnes, leche y derivados, huevos, pescados y mariscos.

Los de **origen mineral**: sal y agua.

Cada uno de estos alimentos proporciona a nuestro organismo sustancias que son indispensables para su funcionamiento y desarrollo.

Los nutrientes son componentes químicos de los alimentos que se pueden utilizar una vez que se han ingerido y absorbido. Comprenden los factores químicos de carácter orgánico e inorgánico contenidos en los alimentos y que tienen una función específica en el organismo (OMS). Ningún alimento contiene todos los nutrientes y en las cantidades que el cuerpo requiere, por lo que es necesario consumir una alimentación variada.

Existen dos clases de nutrientes: Macronutrientes y Micronutrientes

Macronutrientes: son aquéllos que el cuerpo necesita en mayores cantidades siendo éstos: carbohidratos, proteínas y grasas.

Micronutrientes: los que el cuerpo necesita en menores cantidades siendo estos las vitaminas y minerales.

Cada uno de estos grupos se explica a continuación:

Macronutrientes

- 1. Carbohidratos:** Son la fuente de energía de primera mano que el organismo necesita para el funcionamiento de todos los órganos y para realizar las actividades diarias como caminar, jugar, trabajar y estudiar, entre otras. Los principales alimentos fuentes de carbohidratos son: cereales, granos (maíz, arroz, trigo, avena, sorgo, maicillo) y los productos derivados de éstos como harinas, panes, pastas, tortillas, galletas, cereales de desayuno como las hojuelas de maíz y avena, raíces y tubérculos (papa, yuca, camote, malanga), plátanos, azúcar, miel y la panela o rapadura.
- 2. Proteínas:** Sus funciones principales son: formación, reparación y mantenimiento de los tejidos del organismo tales como el cabello, uñas, piel, músculos, sangre, huesos. Las proteínas también aportan energía. Son importantes para el crecimiento. Las proteínas pueden ser de origen animal o vegetal.

Origen animal: provienen de carnes de todo tipo (res, pollo, pescado, mariscos, vísceras), lácteos (leche, cuajada, queso, requesón, yogurt) y los huevos.

Origen vegetal: Se encuentran en los alimentos de origen vegetal como frijoles de toda clase (rojos, negros, blancos), garbanzos, soya, lentejas, cacahuate, mezclas de harina como la Incaparina y otras mezclas similares; también en los cereales, raíces, verduras.

Debe señalarse que no todas las proteínas tienen el mismo valor biológico (calidad de la proteína).

Las proteínas de origen animal se consideran completas porque son más parecidas a las proteínas del cuerpo humano, contienen todos los aminoácidos o sustancias esenciales o indispensables para el ser humano en la proporción más adecuada.

Las de origen vegetal son incompletas porque no contienen cantidades suficientes de uno o más aminoácidos esenciales; sin embargo, si se combina en la misma comida un cereal con una leguminosa por ejemplo maíz y frijol; arroz y garbanzos, las deficiencias de uno se compensan con los excedentes del otro, dando por resultado una cantidad adecuada de los aminoácidos esenciales.

Grasas: Son una fuente concentrada de energía (más energía por cada gramo). Son constituyentes de la pared celular, ayudan a la formación de hormonas y membranas, útiles para la absorción de las vitaminas A, D, E y K. Las grasas pueden ser de origen animal o vegetal: origen animal como la crema, la mayonesa, la mantequilla, manteca de cerdo, etc. De origen vegetal como: manteca vegetal, margarina, aguacate y los aceites derivados de la soya, del maíz, de ajonjolí, de semilla de girasol, de linaza y otros.

Micronutrientes

- 1. Vitaminas:** Son sustancias necesarias para regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano solo necesita pequeñas cantidades para tener un funcionamiento normal y al no consumirlas, la salud se ve afectada seriamente. Las principales fuentes de vitaminas son las verduras, las frutas, las hojas verdes y alimentos de origen animal y los alimentos fortificados como el azúcar con vitamina A y las harinas de maíz y trigo con complejo B.
- 2. Minerales:** Los minerales también se necesitan en pequeñas cantidades y forman parte de los tejidos y tienen funciones específicas en el organismo. Los minerales se encuentran en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal como leche, huevos, queso, mariscos y sal yodada. En los cuadros 1 y 2 se presentan las funciones, lo que puede producir la deficiencia y también las fuentes de las principales vitaminas y minerales.

CUADRO No. 1

FUNCIONES Y FUENTES DE LAS VITAMINAS

Vitamina	Funciones	Fuentes
A	<p>Ayuda a la vista, la salud de la piel. Defiende al organismo contra infecciones.</p> <p>Su deficiencia puede producir ceguera nocturna (xeroftalmia) y retraso en el crecimiento</p>	<p>Hígado y otras vísceras. Aceites de hígado de pescado Frutas y vegetales de color verde intenso, amarillo y anaranjado, tales como: papaya, melón, mango maduro, camote anaranjado, brócoli, espinaca, acelga y zanahoria. Productos lácteos: leche, quesos, mantequilla, yogurt, etcétera. Azúcar fortificada con vitamina A. Yema de huevo</p>
B1	<p>Participa en la liberación de energía a partir de carbohidratos y en el funcionamiento normal del sistema nervioso.</p> <p>Su deficiencia produce beri beri, alteraciones neurológicas y cardiológicas</p>	<p>Carnes magras y vísceras de pollo, pescado. Cereales integrales Leguminosas: frijol, arvejas, etcétera. Nueces</p>
B2	<p>Regula la producción de energía y ayuda a la construcción de los tejidos. Interviene en la fabricación de glóbulos rojos.</p> <p>Su deficiencia produce alteraciones de la piel</p>	<p>Productos lácteos y huevo. Carnes, hígado, vísceras Cereales integrales Verduras de color verde oscuro como el brócoli y hojas verdes como la espinaca, chaya, acelga. Aguacate</p>
Niacina	<p>Mantiene la salud de la piel y del sistema nervioso.</p> <p>Su deficiencia produce pelagra (llagas en piel y boca), dermatitis, diarrea y demencia</p>	<p>Hígado y otras vísceras. Carnes magras, pollo, pescado Leguminosas y cereales</p>
B6	<p>Regula el metabolismo de las proteínas. Interviene en la formación de glóbulos rojos.</p> <p>Su deficiencia afecta principalmente los nervios y la piel.</p>	<p>Carne, pollo y pescado Hígado y otras vísceras Cereales integrales, arroz, trigo, avena, frijol de soya Maní y nueces Yema de huevo</p>

Vitaminas	Funciones	Fuentes
B12	<p>Esencial para la formación de la sangre y para el buen funcionamiento del sistema nervioso.</p> <p>Su deficiencia produce anemia megaloblástica, y daños al sistema nervioso.</p>	<p>Carnes, pollo y pescado mariscos Yema de huevo Hígado y otras vísceras Productos lácteos Cereales fortificados con vitamina B12</p>
C	<p>Aumenta la resistencia del organismo contra las infecciones, ayuda a la cicatrización de las heridas y a la absorción del hierro.</p> <p>Su deficiencia produce gingivitis, encías sangrantes y debilidad muscular.</p>	<p>Brócoli, coliflor, espinaca y repollo Guayaba y frutas cítricas (limón, naranja y mandarina), piña, marañón, papaya, fresas</p>
D	<p>Favorece la absorción de calcio y regula la utilización de fósforo y calcio por el cuerpo humano, ayudando así a la formación de huesos y dientes sanos.</p> <p>Su deficiencia produce desmineralización de los huesos, raquitismo, osteoporosis, y posiblemente ciertos tipos de cáncer, artritis reumatoide.</p>	<p>Pescados grasosos Yema de huevo Hígado y otras vísceras Aceite de pescado Leche fortificada y mantequilla</p>
E	<p>Su función principal es actuar como antioxidante. Mantiene la integridad de los vasos sanguíneos y del sistema nervioso.</p> <p>Su deficiencia produce degeneración de los nervios de los pies y las manos, anemia.</p>	<p>Germen de trigo Aceite de maíz, algodón de soya, girasol, oliva Nueces, almendras Semillas de girasol Hojas verdes, brócoli, espinaca Cereales integrales</p>
Ácido Fólico	<p>Antes y durante el embarazo es esencial para la formación del nuevo ser. Es un constituyente de la sangre.</p> <p>Su deficiencia produce anomalías graves en el cerebro y médula espinal del feto.</p>	<p>Hígado y otras vísceras Vegetales verdes, brócoli, espinaca Leguminosas: frijoles y lentejas Cereales integrales Frutas: melón, bananos y plátanos Harinas de trigo y maíz fortificadas</p>

CUADRO No. 2

FUNCIONES Y FUENTES DE LOS MINERALES

Minerales	Funciones	Fuentes
Hierro	<p>Constituyente de la hemoglobina y la mioglobina del músculo. Su función es transportar oxígeno a todos los tejidos.</p> <p>Su deficiencia produce anemia, principalmente en mujeres en edad reproductiva y niños pequeños.</p>	<p>Carnes rojas, hígado y otras vísceras Morcilla (moronga) Yema de huevo Alimentos fortificados con hierro Leguminosas Hierbas de color verde intenso.</p>
Calcio	<p>Participa en la formación y mantenimiento de huesos y dientes; en la regulación de fluidos del organismo, en la coagulación de la sangre, en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción muscular.</p> <p>Su deficiencia produce raquitismo en niños y huesos frágiles en adultos (osteoporosis).</p>	<p>Leche y productos lácteos Salmón y sardinas Pescado seco pequeño Frijol soya Ajonjolí Semillas tostadas de marañón y jícara Verduras y hojas verdes oscuro. Tortillas de maíz tratadas con cal (nixtamalizado).</p>
Yodo	<p>Necesario para el buen funcionamiento de la tiroides.</p> <p>Su deficiencia produce bocio (la tiroides agranda su tamaño) y produce cretinismo en los niños (retardo físico y mental).</p>	<p>Sal yodada Pescado de agua salada y mariscos.</p>
Zinc	<p>Importante en la defensa del organismo contra infecciones y en el crecimiento y desarrollo de los niños.</p> <p>Su deficiencia produce retraso en el crecimiento, alteraciones en la piel, afecta el desarrollo cerebral en los niños.</p>	<p>Carne, hígado, mariscos, especialmente las ostras Germen de trigo Nueces, semillas Alimentos fortificados con zinc.</p>

CUADRO No. 3

NUTRIENTES, FUENTES ALIMENTARIAS Y FUNCIONES QUE REALIZAN EN EL ORGANISMO

Carbohidratos	Grasas	Proteínas	Vitaminas	Minerales
Cereales	Mantequilla	Carne	Frutas	Hortalizas
Leguminosas	Margarina	Pescado	Hortalizas	Frutas
Raíces comestibles	Aceites	Huevos	Cereales	Lácteos
Tubérculos	Manteca	Leche	integrales	Carne de
Harinas:	Carnes grasas	Lácteos	Carnes y	res
Pastas		Leguminosa	Vísceras	
Galletas		+ cereales	Lácteos	
Pan				
Azúcar				
Mermeladas				
Panela				
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTE	
Energía			Control de procesos del organismo	
Crecimiento y reparación de tejidos				

Fuente: **FAO-Programa Especial para la Seguridad Alimentaria**. 2010. *Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición en las escuelas primarias*. Tegucigalpa, Honduras.

IV. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS)

Su nombre completo es Guías Alimentarias Basadas en Alimentos o (GABAS) y son un conjunto de recomendaciones que tienen como objetivo fomentar una alimentación saludable.

Estas recomendaciones intentan prevenir, a través de hábitos alimentarios adecuados, las enfermedades crónicas no transmisibles (obesidad, hipertensión, diabetes, enfermedad cardiovascular, etc.); las enfermedades producidas por la carencia de determinados nutrientes (desnutrición, anemia, hipovitaminosis A, bocio) y aquéllas provocadas por la contaminación de los alimentos. Cada país cuenta con sus propias GABAS, las cuales son diseñadas de acuerdo a los hábitos alimentarios a modificar y a los problemas nutricionales de su población.

Propósitos de las Guías Alimentarias

Las Guías Alimentarias son un instrumento que tiene como propósito brindar estrategias de educación nutricional destinadas a la población sana mayor de dos años. Además, las Guías Alimentarias:

Utilizan un lenguaje corriente, comprensible para el público en general.

Proporcionan consejos prácticos que son adecuados para las costumbres locales, la disponibilidad de alimentos, las pautas alimentarias, las condiciones económicas y los estilos de vida.

Se basan en principios científicos.

Todas las guías están acompañadas por una imagen o ícono que representa a través de los grupos de alimentos, dos elementos imprescindibles en una alimentación saludable: la variedad y la proporcionalidad.

TIENEN COMO OBJETIVO: GUIAR A LA POBLACIÓN HACIA UNA ALIMENTACIÓN SANA.

Las Guías Alimentarias para Honduras constan de:

- 3** Mensajes que promueven el consumo de alimentos de los diferentes grupos recomendados.
- 2** Mensajes que promueven la moderación del consumo de grasas y de sal
- 1** Mensaje que promueve tomar agua todos los días.
- 1** Mensaje que promueve la actividad física.

Mensajes de las Guías Alimentarias para Honduras

- 1 Para tener buena salud coma diariamente alimentos de todos los grupos, como lo indica el Ícono.
- 2 Coma frutas y verduras diariamente porque tienen vitaminas que previenen enfermedades.
- 3 Coma carnes, pescado o vísceras, al menos dos veces por semana para ayudar al crecimiento y fortalecer el cuerpo.
- 4 Disminuya el consumo de alimentos fritos y embutidos para tener un corazón sano.
- 5 Disminuya el consumo de sal, cubitos y sopas instantáneas para prevenir la presión alta.
- 6 Tome al menos 8 vasos de agua al día para el buen funcionamiento de su cuerpo.
- 7 Camine al menos media hora diaria para mantenerse saludable y sin estrés.

V. Ícono de las Guías Alimentarias para Honduras: La Olla



¿Cómo interpretar el Icono de Guías Alimentarias para Honduras?

El ícono de las Guías Alimentarias para Honduras lo representa la olla. En ella se pueden observar los grupos de alimentos.

Cuadro No. 4 Grupos de alimentos contenidos en la olla

	Cereales, granos y tubérculos: Es el grupo de alimentos de los cuales se debe consumir en mayor cantidad todos los días en todos los tiempos de comida, éstos se encuentran en la base de la olla en mayor proporción. Estos alimentos contienen en mayor cantidad carbohidratos y fibra.
	Frutas, hojas verdes y verduras: Estos alimentos se deben comer todos los días, en todos los tiempos de comida. Este grupo se observa en la olla a continuación de los cereales, granos y tubérculos; tienen un alto contenido de fibra, vitaminas A y C, además de minerales como potasio y magnesio. Contienen antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades.
	Huevos, leche y derivados: además de la leche, se incluyen en este grupo los huevos, yogurt, cuajada, quesillo, requesón y queso, de los cuales se recomienda consumir por lo menos tres veces por semana en cualquier tiempo de comida. Este grupo se presenta en la olla en mayor proporción que el grupo de las carnes y está colocado por encima del grupo de frutas y vegetales. Son alimentos fuente de proteínas y calcio, principalmente.
	Carnes: en este grupo se incluyen todo tipo de carnes: pescado, mariscos, pollo, res, cerdo, hígado, conejo u otro animal comestible. Se recomienda consumirlos en cualquier tiempo de comida, por lo menos dos veces por semana. Este grupo se observa en la olla en menor proporción que los grupos anteriores, y está colocado al lado de los lácteos y huevos, por encima del grupo de frutas y verduras. Son alimentos fuente principal de proteínas y hierro.
	Azúcares y grasas: estos alimentos se localizan en la parte superior externa de la olla por eso se representa en pequeñas proporciones, deben consumirse en pequeñas cantidades. Los azúcares son fuente de carbohidratos simples y los aceites, mantequilla, mayonesa, margarina, etcétera son fuente de grasa.
	Agua y actividad física: se localizan fuera del ícono de la olla, en la parte superior externa se incluyen dos mensajes, uno que promueve el consumo de agua representado por un vaso de agua del lado derecho y otro, la actividad física, representados por dos personas corriendo del lado izquierdo.

Fuente: **Comisión Nacional de Guías Alimentarias**. 2012. *Guías alimentarias para Guatemala. Recomendaciones para una alimentación saludable. Guatemala.*

VI. Mensajes de las Guías Alimentarias para Honduras

MENSAJE 1

Para tener buena salud coma diariamente alimentos de todos los grupos, como lo indica la olla





Una alimentación saludable significa, consumir diariamente alimentos de los diferentes grupos. La alimentación debe ser variada para que pueda aportar todos los nutrientes que el organismo necesita para su buen funcionamiento. La colocación de los grupos de alimentos en la olla nos indica cómo seleccionarlos en la proporción y frecuencia para tener una alimentación balanceada.

No es necesario consumir de todos los alimentos en cada tiempo de comida pero sí es importante incluir alimentos de todos los grupos diariamente, combinando la variedad y la proporción de los mismos.



Grupo de cereales. Los alimentos que debemos comer en mayor cantidad son: cereales como el arroz, maíz, trigo, avena y los productos derivados de ellos, como la tortilla, el pan, los macarrones y los cereales para el desayuno. Se incluyen los cereales utilizados en su forma pura o natural. Las leguminosas: todo tipo de frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas y soya. Raíces y tubérculos: papa, camote, yuca, malanga. Es importante comer leguminosas y cereales lo menos refinado posible (cereales integrales) pues proporcionan más fibra, vitaminas del complejo B, y minerales como hierro, potasio y zinc. El cuadro número 5 ejemplifica el tamaño de las porciones del grupo de cereales, leguminosas y tubérculos.

Cuadro No. 5
Ejemplo de las porciones del grupo de los cereales

Alimento	Tamaño	Ejemplo
Pan o tortilla	1 unidad mediana	
Frijoles	1 cucharón	
Papa	1 unidad mediana	

Grupo de verduras y frutas. En seguimiento a grupo de cereales, se encuentra el grupo de frutas y vegetales que se explica detalladamente en el mensaje #2.



Grupo de leche con sus derivados y huevos. Estos alimentos son fuente de proteína de muy buena calidad, además los lácteos son fuente natural de calcio. Los alimentos de este grupo son de similar calidad nutricional que la carne en cuanto a su contenido de proteínas.

Prefiera consumir leche o yogurt semidescremados (2% de grasa) o descremados (menos de 1% de grasa) para reducir el consumo de grasas saturadas.

El siguiente cuadro ejemplifica el tamaño de las porciones de los productos lácteos y del huevo.

Cuadro No. 6
Ejemplo de porciones de productos lácteos y del huevo

Alimento	Tamaño recomendado	Ejemplo
Leche	1 Vaso	
Yogurt	1 Vaso pequeño o una taza	
Queso fresco	1 Cuadro aproximadamente 30gramos (tamaño de cajita de fósforos)	
Huevo	1 Unidad	

Fuente: **Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias.** 2011.
Guías alimentarias para Costa Rica. San José, Costa Rica.



Grupo de las carnes. El consumo debe ser moderado. Este grupo se explica detalladamente en el mensaje #3.

Grasas, aceites y azúcares. Por último se recomiendan pequeñas cantidades de grasas (aceites, aguacate y semillas: cacahuate, ajonjolí o marañón) y azúcares (azúcar, miel y panela).

Si se logra incluir en la alimentación diaria la variedad de alimentos recomendados en la olla, se obtendrá un aporte adecuado de proteínas, grasas, fibra, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para mantenerse saludable.

Beneficios de comer alimentos de todos los grupos

Una alimentación variada ayuda a que el organismo pueda realizar sus funciones tales como; respirar, mantener la temperatura corporal, digerir alimentos, crecer, y realizar actividad física,

Proporciona un aporte adecuado de proteínas, grasas, carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales necesarios para mantener saludable el organismo.

Una alimentación variada proporciona al cuerpo todos los nutrientes necesarios y también promueve el uso de diferentes alimentos en la preparación de las comidas, lográndose una alimentación más equilibrada y agradable.

Ayuda a proteger contra las enfermedades.

Sugerencias

Consumir diariamente alimentos de todos los grupos, en la proporción y con la frecuencia indicadas en la olla.

Coma despacio y en un ambiente tranquilo.

Coma para quedar satisfecho y no para quedar lleno.

Prefiera alimentos preparados en casa.

Es recomendable distribuir los alimentos que se necesitan consumir a lo largo del día, en cinco comidas: desayuno, merienda, almuerzo, merienda y cena.

CUADRO No. 7

Ejemplo de menú de un día para una población saludable¹

Desayuno	Leche, cereal, fruta, frijoles, queso o huevo
Merienda media Mañana	Fruta comun yogurt, o una tortilla con un trozo de queso o una rosquilla, o una porción de fruta
Almuerzo	Porción alguna carnes (res, pollo o pescado) verduras, arroz o tortilla
Merienda de media tarde	Frutas, semillas (maní) o galleta de avena
Cena	Frijol, huevo y tortilla o pan, ensalada.

Fuente: Elaboración propia a partir de "Guías Alimentarias para Guatemala. Recomendaciones para una alimentación saludable". Marzo 2012

¹ Si requiere bajar de peso, es necesario disminuir las porciones y/o sustituir algunas por alimentos más bajos en grasas y carbohidratos.

Mensaje 2

Coma frutas y verduras diariamente porque tienen vitaminas que previenen enfermedades



Las frutas y las verduras constituyen una parte muy importante de la alimentación diaria debido a su alto contenido de agua y otras sustancias como vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra las cuales son necesarias para el buen funcionamiento del organismo. Se recomienda consumir por lo menos cinco porciones entre frutas y otros vegetales al día, de diferentes colores (rojos, anaranjados, amarillos, blancos y verdes).

Beneficios de comer frutas y verduras

Disminuyen el riesgo de padecer enfermedades crónicas tales como la diabetes, enfermedades del corazón, obesidad y presión alta, entre otras.

Ayudan a tener una buena visión.

Ayudan a tener una buena digestión y evitan el estreñimiento.

Ayudan a mantener un peso adecuado.

Recomendación:

Coma las frutas enteras, en rodajas o en trocitos (es mejor que los jugos). En la medida de lo posible es preferible comerlas con cáscara ya que con ello se aprovechan los beneficios de la fibra.

Evite agregar azúcar, miel, sal o crema

Cuadro No. 8
Ejemplos de vegetales y frutas según su color

Color	Ejemplo
 <p align="center">Rojo</p>	<p>Tomate, sandia, chile pimiento, manzana, fresa, rábano .</p>
 <p align="center">Naranja y Amarillo</p>	<p>Zanahoria, piña, melón, papaya, naranja, ayote sazón, mandarina, mango, elote dulce, maracuyá, y marañón.</p>
 <p align="center">Blancos</p>	<p>Coliflor, banano, pepino</p>
 <p align="center">Morados</p>	<p>Berenjena, uvas, remolacha, moras, ciruela.</p>
 <p align="center">Verdes</p>	<p>Brócoli, acelga, espinaca, chipilín, apio, culantro.</p>

Cuadro No. 9
Ejemplo de porciones de frutas y verduras

Alimento	Tamaño recomendado	Ejemplo
Fruta	1 unidad mediana o rodaja	
Fruta en trozos	½ Taza	
Jugo de frutas	½ vaso	
Vegetales crudos	1 taza	
Vegetales cocidos	½ taza	

Fuente: **Comisión Nacional de Guías Alimentarias**. 2012. *Guías alimentarias para Guatemala. Recomendaciones para una alimentación saludable. Guatemala.*

Sugerencias de formas de preparación de frutas y verduras

Ensaladas: zanahoria rallada, pepinos, lechuga, tomate.

Licuada: zanahoria con jugo de naranja.



Ensalada de frutas: sandía, melón, naranja, etc. Frutas de temporada o las que más le gusten.

Refrescos de frutas y vegetales: escoja las de temporada y modere el uso de azúcar.

Helados: mango, moras, papaya, piña, etc. (con moderación por el uso de lácteos con grasa y azúcar).

Consejos para la cocción y la higiene de verduras y frutas

Lave las frutas, verduras y hojas verdes con agua segura. Déjelas remojar en un litro de agua con 8 gotas de cloro, durante 10 minutos.

Use poca agua al cocinar, una vez que el agua esté hirviendo, agregue los vegetales, baje la temperatura y tápelos; de esta manera se disminuirá la pérdida de vitaminas.

Cócelos por poco tiempo, para que no pierdan su aspecto, color y textura.

Si se preparan hervidos o al vapor, no debe pelarlos.

Use poca sal al momento de cocinarlos.

A las preparaciones de carnes, agrégueles vegetales para aumentar su contenido en nutrientes.

Los vegetales se pueden preparar al vapor, en escabeche, horneados o asados, sazónelos con condimentos naturales (cebolla, chiles, culantro, perejil, ajo, laurel, tomillo, albahaca, orégano, romero, etcétera).

Agregue a sus ensaladas limón, aceite, vinagre, chile, cebolla, orégano, albahaca o semillas, son más saludables que los aderezos de mayonesa y crema.

Mensaje 3

Coma carnes, pescado o vísceras, al menos dos veces por semana para ayudar al crecimiento y fortalecer el cuerpo



Las carnes son fuente de proteínas de buena calidad, contienen, hierro, cinc y vitaminas del complejo B, que son importantes para el desarrollo. Las carnes pueden ser de res, cerdo y carnes blancas como el pollo y pescado, prefiriendo estas últimas por su bajo contenido de grasa natural.

Beneficios de comer carne

Previenen la desnutrición, la anemia y ayuda a la construcción y reparación de tejidos de nuestro cuerpo.

El pescado es importante para mantener sanas las arterias y el corazón.


Las sardinas y el atún son fuente de omega 3 el cual favorece la salud del corazón.

Recomendación

Consumir al menos dos veces por semana carne, ya sea de res, pollo, pescado, cerdo (partes magras o bajas en grasa) y vísceras como el hígado.

Retire la grasa de las carnes y en el caso del pollo retire la piel, ya que la grasa de origen animal de manera excesiva es perjudicial para la salud y su consumo pueden producir enfermedades del corazón.

Cuadro No. 10 Ejemplo de Porciones

Alimento	Tamaño recomendado	Ejemplo
Carne de res, pollo, pescado u otra	De 3 a 4 onzas o 90 gramos	

Fuente: **Comisión Nacional de Guías Alimentarias**. 2012. *Guías alimentarias para Guatemala. Recomendaciones para una alimentación saludable. Guatemala.*

La porción es equivalente al tamaño de la palma de la mano



Sugerencias de formas de preparación de carnes

Las carnes pueden prepararse con pastas, arroz (arroz con pollo), empanadas de carne con verduras, en sopas acompañadas de verduras
 La carne molida con frijoles, arroz, vegetales
 El pescado con vegetales como en los ceviches o en sopas con verduras.

Consejos para la cocción de las carnes

Evitar la cocción de las carnes a altas temperaturas como ser en la carne asada, a la parrilla ya que al quemarse pierden su valor nutricional y también se producen sustancias dañinas para la salud.

Prefiera preparar las carnes cocidas, al vapor, asadas, horneadas



Mensaje 4

Disminuya el consumo de alimentos fritos y embutidos para tener un corazón sano



Consumir grasas es importante y necesario para el funcionamiento normal de nuestro organismo. Sin embargo el consumo excesivo de grasas pueden producir elevación de los niveles de colesterol y de triglicéridos en la sangre, y como consecuencia desarrollar enfermedades del corazón, presión alta etc.

Existen dos tipos de grasas:

GRASA SALUDABLE (INSATURADAS)

Son aquéllas que son líquidas a temperatura ambiente, por ejemplo: todos los aceites vegetales como el de maíz, girasol y oliva. Existen alimentos como el aguacate y la aceituna que también contienen grasas saludables.

GRASA PERJUDICIAL (SATURADAS)

Son aquéllas que se obtienen generalmente de animales, son sólidas a temperatura ambiente y se obtienen de alimentos de origen animal o vegetal, por ejemplo: carnes con grasa, leche entera, quesos grasosos (ejemplo el quesillo), y aceites vegetales procesados como la manteca y la margarina.

También el aceite de coco y el de palma aunque sean líquidos a temperatura ambiente son grasas no recomendables para la salud.

Recomendación

Es recomendable cocinar con aceite de maíz, soya, girasol, ajonjolí u otro aceite vegetal.

El aceite de oliva debe de consumirse de preferencia crudo en las ensaladas, y para cocinar a bajas temperaturas.

En niños de bajo peso es recomendable preparar sus comidas con aceite insaturado para aumentar su valor energético.

Coma aguacate por lo menos una vez a la semana.

Mida con una cuchara pequeña el aceite con que va a cocinar y así conocerá la cantidad que utiliza sin excederse.

Evite comidas rápidas, así como las preparadas en casa altas en grasa (pollo frito, papas fritas, tacos, etc.) y productos de repostería (como donas, pasteles, pan, etc.) porque contienen grasa oculta como aceite, mantequilla, margarina, etc.

Evite comer embutidos (jamón, mortadela, salami, chorizos) de res, pollo y cerdo, lo mismo que chicharrones ya que contienen grandes cantidades de grasa saturada.

Cuadro No. 11
Cantidad de grasa de diferentes alimentos

Alimento	Porción	*Cucharadita de Grasa
Hamburguesa	198 g (7 onzas)	*****
Papas fritas pequeñas	71 g (2.5 onzas)	**
Deditos de pollo empanizados	6 unidades	***
Pizza	Pedazo mediano, pasta delgada	**
Salchicha	1 unidad	***
Salchichón	3 rebanadas	*****
Chicharrón	2 unidades medianas (56g)	*****
Queso Amarillo	2 Tajadas (60 g)	****
Huevo frito	1 unidad	**
Galletas rellenas	1 paquete pequeño: 6 unidades	**
Chocolate	1 barra mediana (45g)	***
Productos salados de paquete	1 bolsita pequeña	**

*Cada cucharadita equivale a 5 gramos de grasa.

Fuente: **Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias**. 2011.
Guías alimentarias para Costa Rica. San José, Costa Rica.

Consejos al cocinar con aceites



Evite reutilizar el aceite al igual que evitar el sobrecalentamiento, ya que producen sustancias dañinas para la salud. Si va a consumir frituras, hágalo de forma ocasional y sustitúyalas por preparaciones a la plancha, al horno o al vapor.



Mensaje 5

Disminuya el consumo de sal, y evite el uso de, consomés, cubitos y sopas instantáneas para prevenir la presión alta



La sal no es un alimento en sí, es un condimento que se usa para dar sabor a las comidas. Una alimentación alta en sal da como resultado el aumento de la presión arterial tanto en personas con presión normal como aquéllas que padecen de presión alta.

Beneficios

La sal sirve como vehículo para agregarle a la dieta un nutriente indispensable para el ser humano: EL YODO, pero debe usarse en pocas cantidades.

La sal está compuesta de dos sustancias que el cuerpo necesita el sodio y el cloruro, ambos contribuyen al equilibrio de los líquidos en el organismo.

Recomendación

Si utiliza sal para cocinar, úsela con moderación y prefiera la sal yodada
No agregue sal a la comida ya preparada

Elimine el salero de la mesa

Disminuya el consumo de alimentos ricos en sal, como sopas instantáneas o de paquete, salsas chinas, cubitos concentrados, consomés, embutidos, semillas saladas (cacahuete, marañón, etc.), productos empacados y procesados (churros).

SUGERENCIA PARA COCINAR CON POCA SAL. Utilice condimentos naturales como (hierbas aromáticas, culantro, laurel, pimienta, etc.) para mejorar el sabor de sus preparaciones.

Cuadro No. 12

Ejemplo de porción de sal diaria

Tamaño de la porción	
Sal	5 gramos o una cucharadita rasa, al día, distribuidas en todos los alimentos (preparados o elaboradas en casa)



MENSAJE 6

Tome al menos 8 vasos de agua al día para el buen funcionamiento de su cuerpo

El agua es una sustancia fundamental para la vida del ser humano. El agua forma parte de la sangre, líquidos corporales, y aproximadamente forma el 60% del cuerpo humano. Nuestro cuerpo pierde al menos cuatro litros de agua al día a través del sudor, la orina, las heces y la respiración, y es por esta razón que se debe de reponer mediante el consumo de líquidos durante el día.



Beneficios

- El agua ayuda a tener una buena digestión y a mejorar la absorción de nutrientes
- Ayuda a eliminar toxinas y productos que el organismo no necesita
- Regula la temperatura del cuerpo
- Mantiene la piel hidratada
- Ayuda a lubricar los músculos y las articulaciones, disminuyendo los calambres
- Evita la formación de cálculos renales.

Recomendaciones

Se recomienda tomar aproximadamente de 6 a 8 vasos de agua al día.
Asegurarse que el agua que bebe sea potable o hervida
Puede consumir además líquidos en sopas, jugos y té
El agua puede ser consumida a cualquier hora del día, de preferencia entre comidas; antes, durante y después del ejercicio
Guarde el agua en un recipiente limpio y con tapadera.

Sugerencias sobre el consumo diario de agua

No sustituya el consumo de agua por el café o el té, ya que pueden provocar acidez y otros problemas en el sistema digestivo.

Evitar el consumo de gaseosas, bebidas energizantes, bebidas embotelladas, jugos envasados, jugos y refrescos naturales, etc., ya que generalmente contienen grandes cantidades de azúcar, colorantes y preservantes que son dañinos para la salud.

Estas sugerencias le ahorrarán también dinero.

Mensaje 7
Camine al menos media hora diaria para mantenerse saludable y sin estrés.



El ejercicio es necesario para la salud. Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial y es la causa principal de enfermedades como: cánceres de mama y de colon, diabetes y enfermedades del corazón.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". El ejercicio es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que incluyen movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Beneficios

Mejora el estado de ánimo
Estimula la agilidad mental
Disminuye el riesgo de padecer problemas del corazón
Ayuda a controlar el peso corporal
Disminuye el estrés
Ayuda a crecer y desarrollarse adecuadamente
Fortalece el corazón, los pulmones y los huesos
Ayuda a estudiar y aprender mejor
Estimula la diversión, el compartir y tener más amigos
Contribuye a aprender a trabajar en equipo.

Recomendaciones

Realice al menos 30 minutos diarios de actividad física como caminar, bailar, nadar, subir escaleras, etc.
Camine vigorosamente en sus ratos libre
Use escaleras en vez del elevador
Baile con la música que más le guste
Juegue con sus hijos mientras los cuida
Observe y analice las horas que pasa sentado durante el día y propóngase a cambiar este hábito incorporando tiempo de actividad física la mayor parte de los días.

VII. Anexos

Las cinco claves para mantener los alimentos seguros y prevenir enfermedades.

1. Utilice agua y alimentos seguros para su consumo

- Purifique el agua con métodos como hervido, clorado u ozonizado
- Utilice agua segura (clorada) para lavar las frutas y verduras; así como para preparar los alimentos
- Utilice agua segura para lavarse las manos o los dientes
- Elija siempre alimentos seguros para preparar las comidas.

2. Practique la limpieza

- Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño
- Utilice jabón para lavarse las manos
- Limpie y desinfecte las áreas donde se preparan los alimentos
- Proteja la comida de las plagas, tapándola.

3. Separe carnes, pollo y pescado crudos del resto de los alimentos

- Separe siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes, pollo y pescado) del resto de los alimentos
- Separe los alimentos frescos de los alimentos viejos
- Guarde los alimentos en recipientes limpios y tapados
- Utilice diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos, o lávelos antes de usarlos.

4. Cocine los alimentos completamente

- Consumir los huevos y el pescado hasta que estén bien cocidos
- En el caso de la carne (res y cerdo) y el pollo, cocínelos hasta que la parte interior no se vea rosada
- Recaliente la comida hasta que esté bien caliente o hirviendo (por lo menos durante 5 minutos)

5. Mantenga los alimentos a temperaturas seguras. (Bien fríos o bien calientes)

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Mantenga la comida bien caliente (hirviendo) hasta el momento de servirla.
- Mantenga la leche, el queso y las carnes refrigeradas.

Fuente: **Secretaría de Salud. OMS/OPS/INCAP.** Lámina educativa
"Las 5 claves para mantener los alimentos seguros".

Recetario

CREMA DE ESPINACAS (4 PORCIONES)

Ingredientes

25 hojas de espinaca
1 tomate pequeño
1 cebolla pequeña
2 tazas de leche (opcional)
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de harina de trigo
2 cucharadas de culantro picado
4 tazas de agua
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Lave bien las hojas de espinaca, el tomate, la cebolla y el culantro.

Pique finamente todos los ingredientes.

En un olla ponga el agua a hervir; cuando esté hirviendo agregue la espinaca, la cebolla y el tomate y cocine durante cinco minutos; retire del fuego y deje enfriar.

Cuando la preparación esté fría, licúe o muélala.

Ponga el licuado al fuego y agregue la mantequilla, la harina pasada por un colador y la sal. En caso de utilizar leche, caliéntela y añádala al licuado.

Deje hervir por cinco minutos aproximadamente, revolviendo constantemente

Agregue la sal, la pimienta y el culantro mientras esté hirviendo
Retire del fuego y sirva caliente.

En lugar de la espinaca puede utilizar acelga, hojas de rábano y hojas de remolacha.

Fuente: **Alcaldía Municipal del Distrito Central-FAO**. 2012. *El recetario del huerto urbano*. Tegucigalpa, Honduras.

CREMA DE BRÓCOLI (8 PORCIONES)

Ingredientes

1 libra de papas
1 cabeza de brócoli
2 tazas de leche
1 cebolla
Sal y pimienta al gusto
10 tazas de agua

Preparación

Lave bien y corte en trozos pequeños las papas, el brócoli y la cebolla.

En una olla ponga la mitad del agua indicada, agregue sal y cocine allí las papas y el brócoli.

Cuando se hayan ablandado, retire del fuego y deje enfriar.

Una vez que se hayan enfriado, licúe o muele esos ingredientes con el agua restante y añada la cebolla cruda.

Ponga el licuado en el fuego, agregue la leche y deje hervir; mientras tanto, mueva constantemente.

Agregue sal y pimienta al gusto.

Fuente: **Alcaldía Municipal del Distrito Central-FAO**. 2012. *El recetario del huerto urbano*. Tegucigalpa, Honduras.

CREMA DE TOMATES (4 PORCIONES)

Ingredientes

6 tomates
1 cebolla
1 chile
2 dientes de ajo
1 rama de apio
2 hojas de orégano
1 macito de culantro
2 hojas de albahaca
2 tazas de leche
Sal y pimienta al gusto
4 tazas de agua

Preparación

Lave bien los tomates, la cebolla, el chile, el apio, el orégano, el culantro y la albahaca.
Pique finamente todos los ingredientes anteriores junto con el ajo.
Sofría todos los ingredientes hasta que forme una sopa espesa (sofrito).
Retire del fuego y deje enfriar.
Una vez frío, licúe o muele dicho sofrito.
En una olla ponga a cocinar el licuado junto con el agua y añada la leche moviendo constantemente.
Deje hervir hasta por cinco minutos aproximadamente.
Agregue la sal, la pimienta al gusto y el culantro mientras esté hirviendo.
Retire del fuego y sirva caliente

Una vez cocinada, a esta crema le podemos agregar pedacitos de queso, aguacate y tortilla tostada

Fuente: **Alcaldía Municipal del Distrito Central-FAO**. 2012. *El recetario del huerto urbano*. Tegucigalpa, Honduras.



ENSALADA JULIANA (10 PORCIONES)

Ingredientes

5 tomates
2 pepinos
1 patate
4 zanahorias
1 cebolla blanca
1 chile verde
½ macito de culantro

Preparación

Lave bien los tomates, pepinos, patate, zanahorias y chile.
Corte en julianas (tiritas) los vegetales y pique finamente el culantro.
Cocine durante cinco minutos el patate y las zanahorias.
Retire del fuego y deje enfriar.
Mezcle las zanahorias y el patate una vez fríos con los demás vegetales.
Agregue aderezo de su elección.



Fuente: **Alcaldía Municipal del Distrito Central-FAO**. 2012. *El recetario del huerto urbano*. Tegucigalpa, Honduras.

ESCABECHE DE VERDURAS (10 A 12 PORCIONES)

Ingredientes

3 chiles de colores
1 pataste
1 brócoli
1 coliflor
1 cebolla
1 chile jalapeño
1 zanahoria
3 cucharadas de aceite
5 hojas de laurel
5 rajitas de canela
Azúcar al gusto
Vinagre al gusto
1 cucharada de jengibre rallado
1 diente de ajo

Preparación

Lave bien todos los vegetales.
Corte en julianas o trozos pequeños.
Cocine a vapor los vegetales o ponga a hervir durante cinco minutos.
En un sartén o fridera sofría en aceite la canela, el jengibre, el ajo y las hojas de laurel.
Cuando ya esté el sofrito, retire la canela y agregue las verduras cocidas.
Añada a su gusto pimienta, vinagre y azúcar.
Cocine lentamente hasta que tome el sabor deseado.



ENSALADA MIXTA CON ADEREZO DE LIMÓN (10 A 12 PORCIONES)

Ingredientes

1 cabeza ó 15 hojas
de lechuga
2 tomates
½ cebolla roja
1 aguacate
1 macito de culantro picado
½ taza de jugo de limón
2 cucharadas de aceite
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Lave bien la lechuga, los tomates, la cebolla y el culantro.
Corte en rodajas los tomates, la cebolla y en julianas el aguacate y la lechuga.
Prepare el aderezo mezclando el culantro picado, el jugo de limón, el aceite, la sal y la pimienta.
Ponga la lechuga, tomates, cebolla y aguacate en una paila para ensaladas.
Añada el aderezo y mezcle bien.

También puede añadir otras verduras como rábanos, pepinos, zanahoria



Fuente: **Alcaldía Municipal del Distrito Central-FAO**. 2012. *El recetario del huerto urbano. Tegucigalpa, Honduras.*

Fuente: **Alcaldía Municipal del Distrito Central-FAO**. 2012. *El recetario del huerto urbano. Tegucigalpa, Honduras.*

ADEREZO DE RÁBANO

Ingredientes

1 vasito de yogurt natural
5 rábanos
1 macito de perejil
¼ cebolla
Sal y pimienta al gusto



Preparación

Lave bien los rábanos y el perejil. Ralle los rábanos, la cebolla y pique finamente el perejil.

En un recipiente ponga el yogurt, los rábanos y la cebolla rallada, agregue sal y pimienta al gusto. Deje reposar unos minutos y agregue el perejil picado antes de servir.

Este aderezo también se puede servir con ensaladas de lechuga y repollo.

Fuente: **Alcaldía Municipal del Distrito Central-FAO**. 2012. *El recetario del huerto urbano*. Tegucigalpa, Honduras.

PURÉ DE CAMOTE (10 PORCIONES)

Ingredientes

1 camote anaranjado de más o una menos una libra
1 taza de leche
5 cucharaditas de azúcar
¼ cucharadita de canela en polvo
1 taza de agua



Preparación

Lave el camote con agua clorada, pelarlo y partirlo en pedazos muy pequeños. Ponerlo a cocinar con la taza de agua hasta que se ablande. Bajarlo del fuego, machacarlo en el mismo recipiente que se cocino hasta formar un puré. Agregarle la leche y el azúcar y ponerlo a fuego lento a que hierva, sin dejar de moverlo para que no se pegue. Bajarlo del fuego y dejarlo enfriar. Antes de servir agregue la canela en polvo.

Fuente: **Ministerio de Salud. OPS, INCAP**. *Recetas a base de alimentos fuente de vitamina A*

RELLENITAS DE FRIJOLES MOLIDOS CON QUESO

Ingredientes

5 tortillas de maíz
5 cucharadas soperas de
frijoles molidos
4 onzas de queso rallado



Preparación

Coloque una cucharada de frijoles sobre cinco tortillas.
Sobre los frijoles extienda el queso rallado en partes iguales, en cada tortilla
Póngalas sobre el comal caliente por ambos lados hasta que el queso se derrita.

Fuente: **Comisión de Guías Alimentarias par Honduras**. 2001. *Instructivo para el facilitador*. Tegucigalpa, Honduras.

CASAMIENTO (ARROZ Y FRIJOLES) CON HOJAS VERDES (4 A 5 PORCIONES)

Ingredientes

1 ½ taza de arroz
preparado
1 chile dulce pequeño
1 taza de frijoles parados
¼ cebolla picadita
1 taza de hojas verdes picadas
2 cucharadas de aceite
3 ramitas de culantro de castilla o de pata.



Preparación

Lave las hojas y los vegetales con suficiente agua.
Corte finamente la cebolla, el chile y el culantro.
Sofría la cebolla, chile, culantro y las hojas verdes.
Añada los frijoles y el arroz, tápelo y déjelos hervir con el sofrito por unos cinco minutos.

Fuente: **Alcaldía Municipal del Distrito Central-FAO**. 2012. *El recetario del huerto urbano*. Tegucigalpa, Honduras.

TORTILLAS DE COLORES

Ingredientes

2 remolachas
1 libra de harina de maíz
Agua

Preparación

Lave bien y pele las remolachas.

Corte en trozos pequeños

Ponga los trozos de remolacha en el agua calculada para amasar la harina de maíz, y licúe.

Agregue el licuado a la harina y amase.

Haga las tortillas como se acostumbra.

Nota: Si desea tortillas de color anaranjado, cambie las remolachas por zanahorias; y si las quiere de color verde use hojas verdes (hojas de remolacha, rábano, espinacas, acelga). Esta preparación también se puede utilizar en pupusas, pastelitos y tacos.



ARROZ CON HUEVO (4 A 5 PORCIONES)

Ingredientes

½ libra de arroz
½ chile dulce pequeño
1 cucharada de aceite
1 tomate pera pequeño
½ cucharadita de sal
1 huevo
¼ de cebolla picada
2 tazas de agua

Preparación

Limpie el arroz

Lave bien los vegetales y córtelos en pedazos finos.

Sofría la cebolla y el chile dulce.

Agregue el arroz y siga sofriendo.

Añada la sal y dos tazas de agua.

Deje cocinar por quince minutos.

Después agregue el tomate y el huevo previamente batido.

Mezcle en todo el arroz.

Tápelo y deje cocinar por cinco minutos más para que se cueza.



Fuente: **Alcaldía Municipal del Distrito Central-FAO**. 2012. *El recetario del huerto urbano*. Tegucigalpa, Honduras

Fuente: **Comisión de Guías Alimentarias para Honduras**. 2001. *Instructivo para el facilitador*. Tegucigalpa, Honduras

**FAJITAS DE POLLO
CON SALSA RANCHERA
(4 PORCIONES)**



Ingredientes

1 chile verde
2 tomates maduros
1/2 cebolla
1 cucharada de aceite
8 fajitas de pollo marinadas
en limón,
sal y pimienta
Pizca de comino
Sal y pimienta

Preparación

Limpia los chiles retirando las semillas; cortar los chiles, el tomate y la cebolla en pequeños cubos. Agregar la cebolla, chiles y tomate a la sartén con un poco de aceite; cocinar por quince minutos a fuego medio y sazonar con sal, pimienta y comino. Asar las fajitas de pollo a la parrilla. Para servir, colocar una taza de arroz en cada plato, dos fajitas de pollo y acompañar con la salsa.

Fuente: **Proyecto Agricultura para Necesidades Básicas (A4N)**. 2010. *Guía metodológica nutricional, consejos en salud y recetario*. San Salvador, El Salvador.

**POLLO CON ACEITE DE
OLIVA Y ALBAHACA
(2 PORCIONES)**



Ingredientes

2 rebanadas de pechuga
sin aplastar (120 g)
1 cucharadita de aceite
oliva extra virgen
Albahaca, pimienta y sal

Preparación

Espárcela sal y pimienta a la pechuga de pollo, luego apóyela en una ramita de albahaca y oprime para que se adhiera bien.

Calienta una cucharada de aceite en el sartén y, cuando esté muy caliente, coloca las rebanadas de pechuga, cuidando de no poner el lado con la albahaca en el fondo del sartén.

Después de dos minutos, voltea la carne y déjala cocer otros dos minutos. En este punto, retira el sartén del fuego, acomoda la carne en un plato y elimina el aceite que quedó en el sartén. Luego, vuélvelo a colocar en el fuego, calienta la mantequilla junto con una ramita de albahaca y, cuando se haya derretido la mantequilla, vuelve a colocar el pollo con el sartén en el fuego y déjalo sazonar a fuego medio por algunos minutos.

Apaga el fuego, acomoda la carne en el plato y esparce el condimento que quedó en el sartén.

Fuente: **Proyecto Agricultura para Necesidades Básicas (A4N)**. 2010. *Guía metodológica nutricional, consejos en salud y recetario*. San Salvador, El Salvador.

Cómo se deben seleccionar los alimentos?

El primer paso en la preparación de los alimentos es la selección, para lo cual se deben tomar en cuenta los siguientes aspectos:

Las frutas y las verduras de pulpa deben tener la cubierta lisa, completa, libre de magulladuras y de color brillante.

Las verduras de hoja, deben ser brillantes y de colores vivos, sin picaduras en los bordes o en el interior.

La carne debe estar fresca, de color uniforme, rosada o rojo brillante, firme al tacto y tener buen olor.

El pescado debe tener los ojos brillantes y consistentes a la presión, la piel de color uniforme y las escamas bien adheridas.

Para seleccionar los cereales y las leguminosas: Que los granos estén enteros, sin picaduras y sin basuras o insectos.

Métodos de cocción

La cocción consiste en la aplicación de calor a los alimentos para modificar su consistencia, estado físico y sabor para que sean aptos para el consumo humano. Existen varios métodos de cocción, la elección dependerá del tipo de alimento y del resultado que se quiere lograr.

Los métodos más comunes son: hervido, a fuego lento, a vapor, fritura, asado, horneado y baño maría.

Hervido:

Medio de cocción: Agua en ebullición

Método: El alimento se coloca en una olla con agua y se le aplica fuego alto por cierto período de tiempo hasta que el agua hierva y se ablande el alimento.

Recomendación: No hervir en exceso los alimentos y utilizar la menor cantidad de agua posible para evitar la pérdida de vitaminas.

A fuego lento:

Medio de cocción: Agua

Método: Consiste en colocar el alimento en una olla con agua aplicando fuego a baja temperatura, menor de 100 grados por un periodo largo de tiempo.

Recomendación: utilizar este método para ablandar alimentos de consistencia dura.

Al vapor:

Medio de cocción: Vapor

Método: Se realiza con poca agua en un recipiente cerrado o en ollas a presión. Produce un ablandamiento más rápido de los alimentos.

Recomendación: Se utiliza en la preparación de carnes, leguminosas y algunos vegetales.

Fritura:

Medio de cocción: Grasa

Método: Se coloca el alimento en una sartén con suficiente aceite a temperatura moderada para que el alimento no quede crudo por dentro y a su vez no se queme.

Recomendación: En lo posible el aceite se debe utilizar una sola vez debido a que durante la fritura se producen compuestos tóxicos.

Se recomienda que este método de cocción se evite o se utilice con poca frecuencia, ya que el consumo diario de alimentos fritos, son perjudiciales para la salud.

Asado:

Medio de cocción: Aire

Método: Consiste en acercar el alimento al fuego directo. El color en el interior del alimento aumenta gradualmente y produce el ablandamiento del mismo.

Recomendación: Debe de cuidarse la distancia del alimento con el fuego para evitar que se queme y se destruyan las proteínas, y demás sustancias nutritivas.

Horneado:

Medio de cocción: Aire

Método: El aire que está dentro del horno se calienta y transmite el calor al alimento. La cocción es de tiempo prolongado.

Recomendación: Cuando el alimento requiera mayor tiempo de ablandamiento se acostumbra a tapar el alimento dentro del horno o envolverlo en papel de aluminio.

Baño María:

Medio de cocción: Recipiente dentro de agua hirviendo

Método: Consiste en colocar un recipiente con agua a fuego lento o moderado y poner dentro de él, el recipiente que contiene el alimento.

Recomendación: Se utiliza para preparaciones de alimentos que requieren una temperatura moderada y constante, como por ejemplo preparaciones espesadas con harina o con huevos (atoles y flanes).

VIII. Glosario

A

Alimentación: es el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que compone la dieta, son necesarias para la nutrición.

Alimentación sana: En el consumo equilibrado de alimentos de manera que proporcione al organismo, las sustancias nutritivas que necesita para obtener la energía o fuerza, para realizar sus actividades normales. En el caso de los adultos para reparar y mantener los tejidos del cuerpo y en los niños, para construir, crecer, desarrollarse y realizar todas aquellas funciones que permiten un buen estado de salud.

Aminoácidos: Elemento constituyente de las proteínas. Muchos no los produce el organismo, por lo que la dieta los debe de aportar.

Anemia: Estado en que el número y volumen de glóbulos rojos y la cantidad de hemoglobina en sangre son inferiores a lo normal.

Antioxidante: Son compuestos químicos que el cuerpo usa para eliminar los radicales libres sobrantes. Los radicales libres son sustancias químicas muy reactivas que introducen

oxígeno en las células, produciendo cambios que aceleran el envejecimiento del cuerpo.

C

Carbohidratos: Componente de los alimentos que proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar todas las actividades diarias. Las principales fuentes de carbohidratos son: granos, cereales, papas, plátano, yuca, y azúcar.

Cítricos: Frutas ácidas o agrídulces, como el limón, la naranja y la piña.

Colesterol: Tipo de grasa que está ampliamente distribuida en el cuerpo humano, y es un componente importante de células del cerebro y nervios. El exceso de colesterol es dañino para la salud, provoca arteriosclerosis.

Contaminación alimentaria: Cuando algún alimento o bebida se vuelve dañino por contener grandes cantidades de microbios u otras sustancias nocivas para el organismo. Los alimentos pueden contaminarse por moscas, polvo o por manipularlos con las manos sucias.

D

Deficiencia: En términos nutricionales es la falta de sustancias nutritivas o de los requerimientos nutricionales.

Desnutrición: Enfermedad provocada por la falta de ingesta de alimentos o cuando la cantidad de alimentos no es suficiente para satisfacer las necesidades de energía y otros nutrientes que el cuerpo necesita, afectando la salud, el bienestar y la capacidad física y mental del individuo.

Diabetes: La diabetes es una enfermedad del metabolismo que se manifiesta por un aumento de azúcar en la sangre, causado por falta de insulina o una dieta con consumo excesivo de azúcares. La insulina es la hormona que facilita el manejo de azúcar en el organismo y es producida por el páncreas.

Dieta: todo alimento líquido o sólido que consumimos diariamente.

E

Energía: "Combustible" que el organismo necesita para realizar todas sus funciones. Proviene de la utilización de los carbohidratos, las grasas y las proteínas de los alimentos.

Enfermedades crónicas: Se aplica a las enfermedades que si no se tratan duran mucho tiempo, como la

hipertensión, la diabetes y otras.

Exceso: Significa más que la cantidad habitual recomendada.

F

Fibra: La fibra alimentaria es indispensable para mantener un buen funcionamiento y la salud del aparato digestivo, por lo que debe incluirse diariamente en la dieta.

Fortificación de alimentos: Adición de uno o más nutrientes que no están presentes naturalmente a un alimento o al agua, para mejorar su calidad nutritiva y contribuir a mejorar algunas deficiencias nutricionales.

Fuente de nutrientes: Se dice de los alimentos que contienen un nutriente/nutrientes en mayores cantidades.

G

Grasas Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como a la absorción de algunas vitaminas.

Guías alimentarias: Son recomendaciones prácticas de cómo debe alimentarse una población, tomando en cuenta sus costumbres, alimentos disponibles, condiciones económicas y sociales.

H

Hábito: Práctica o costumbre establecida.

Hábitos alimentarios: Modalidades de elección, preparación y consumo de los alimentos, por un individuo o grupo, como respuesta a influencias fisiológicas, psicológicas, culturales y sociales.

Hemoglobina: Componente de la sangre que transporta el oxígeno a todo el organismo. Contiene hierro y es el responsable de dar el color rojo a la sangre.

Hierbas y verduras: Constituyen un grupo muy variado de alimentos de origen vegetal, que se caracterizan por su alto contenido de agua, celulosa, minerales y vitaminas. Por lo general, se les llama hortalizas a los vegetales que se consumen crudos y se mantiene el nombre de verduras a los vegetales, que se cocinan antes de consumirlos.

Hormona: Cada una de las sustancias orgánicas producidas por las glándulas endocrinas, y que a través de la sangre llegan a los tejidos. Las hormonas actúan en cantidades ínfimas, desencadenando diversas reacciones bioquímicas, por lo que desempeñan un papel de gran importancia en la fisiología del organismo y en los procesos de su desarrollo.

I

Ícono: Es la figura o ilustración con que se identifica algo. Ejemplo: el icono de las Guías Alimentarias para Honduras es La Olla.

Inapetencia: Falta de deseo de comer, falta de apetito.

Ingesta: Consumo, acción de ingerir o tragar.

Inmune: Libre de la posibilidad de adquirir una enfermedad infecciosa dada; resistencia a una enfermedad infecciosa.

L

Leguminosas: Son las semillas contenidas en los frutos/vainas de semilla comestible. El cultivo de este alimento es mundial, se produce desde los trópicos hasta las zonas más frías, ejemplos los frijoles, arvejas, lentejas, soya, cacahuate y gandul.

M

Magro: Que carece o es bajo en grasa. Carnes magras por ejemplo.

Malnutrición: Es un estado patológico resultante de una carencia o de un exceso relativo o absoluto de uno o más nutrientes, en medida suficiente para provocar una enfermedad.

Membrana: Tejido blando y de forma laminar. Hoja delgada. Piel delgada a modo de pergamino.

Meriendas: Pequeñas porciones de alimentos entre comidas principales.

Microbios: Organismos microscópicos que se encuentran en todas partes, en el aire, en el agua, en el cuerpo de animales. Al multiplicarse transforman los elementos en que viven, y producen así la putrefacción y ciertas fermentaciones que son causa de las enfermedades infecciosas.

Minerales: Al igual que las vitaminas, los minerales son nutrientes que forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Los minerales también están presentes en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal.

N

Nocivo: Dañino, perjudicial, pernicioso.

Nutrición: la entendemos como la ciencia de los alimentos que estudia los procesos mediante los cuales nuestro organismo utiliza, transforma e incorpora a sus propios tejidos un cierto número de sustancias nutritivas que han de cumplir tres fines básicos:

Aportar la energía necesaria para que se mantenga la integridad y el perfecto funcionamiento de las estructuras corporales
Proporcionar los materiales necesarios para la formación de estas estructuras y tejidos
Suministrar las sustancias necesarias para regular el metabolismo.

Nutriente: Sustancias contenidas en los alimentos.

Nutritivo: Capaz de nutrir.

O

Obesidad: Enfermedad que se caracteriza por aumento excesivo de peso y por una cantidad excesiva de grasa en el cuerpo (más de un 20% del peso ideal). Generalmente, es producida por el consumo de un exceso de comida y poca actividad física.

Osteoporosis: Pérdida de hueso. El hueso se hace poroso y frágil.

P

Proteínas: Nutrientes cuya función principal es la formación de todos los tejidos, desde el pelo, la piel y las uñas, hasta los músculos. Son importantes para el crecimiento.

S

Sobrepeso: Es un peso que está por encima del adecuado para la estatura del individuo.

Sustanciosa: Que tiene sustancia o que la tiene en abundancia, se dice también de las comidas que son muy nutritivas.

V

Vitaminas: Nutrientes que ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud del individuo.

IX. Bibliografía

1. **Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias.** 2011. *Guías alimentarias para Costa Rica.* San José, Costa Rica.
2. **Comisión Nacional de Guías Alimentarias.** 2012. *Guías alimentarias para Guatemala. Recomendaciones para una alimentación saludable.* Guatemala.
3. **Comisión de Guías Alimentarias para Honduras.** 2001. *Instructivo para el facilitador.* Tegucigalpa, Honduras.
4. **FAO.** *Guía didáctica. Alimentar la mente para crecer y vivir sanos.*
5. **Alcaldía Municipal del Distrito Central-FAO.** 2012. *El recetario del huerto urbano.* Tegucigalpa, Honduras.
6. **FAO-Programa Especial para la Seguridad Alimentaria.** 2010. *Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición en las escuelas primarias.* Tegucigalpa, Honduras.
7. **Instituto de Nutrición para Centro América y Panamá (INCAP).** *Contenidos actualizados de nutrición y alimentación (CADENA) 14 módulo II. Higiene en la manipulación y formas de preparación de los alimentos.*
8. **Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP).** 2012. *Recomendaciones dietéticas diarias del INCAP.*
9. **Secretaria de Salud. OMS/OPS/INCAP.** *Lámina educativa "Las 5 claves para mantener los alimentos seguros".*
10. **Ministerio de Salud Pública de Argentina.** 2003. *Guías alimentarias para la población Argentina.* Buenos Aires, Argentina.
11. **Ministerio de Salud Pública de Costa Rica.** 1997. *Guías alimentarias para la educación nutricional en Costa Rica.* San José, Costa Rica.
12. **Proyecto Agricultura para Necesidades Básicas (A4N).** 2010. *Guía metodológica nutricional, consejos en salud y recetario.* San Salvador, El Salvador.

Enlaces:

FAO. Guías Alimentarias

<http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/49741/es/>

FAO. Elaboración de Guías Alimentarias basadas en alimentos en países de Latino América.

<http://www.fao.org/docrep/x2650T/x2650t04.htm>

Mayor información también disponible:

OPS Honduras

<http://new.paho.org/hon/>

Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP)

<http://www.incap.int/index.php/es/>

Este documento fue elaborado gracias al aporte técnico y financiero del INCAP y a las continuas revisiones de la Comisión Nacional de las GABAS.