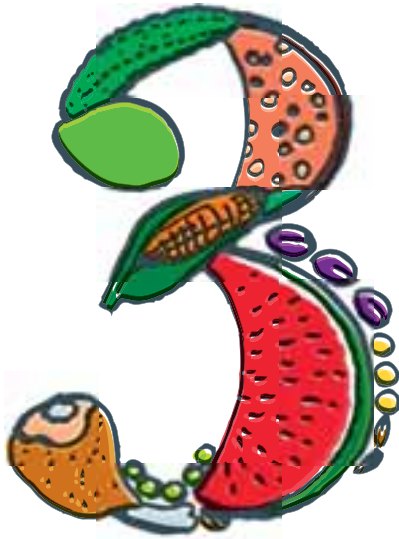


# Como comer bien para tener una buena salud



Como comer bien para tener una buena salud expone sobre cómo hacer una buena selección de alimentos para disponer de una alimentación sana y balanceada a lo largo de la vida. Describe las diversas necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida y analiza la importancia de desarrollar buenas prácticas y hábitos alimenticios. Incluye consejos prácticos sobre cómo escoger alimentos limpios, frescos y nutritivos y cómo almacenarlos y prepararlos en forma inocua en la casa.



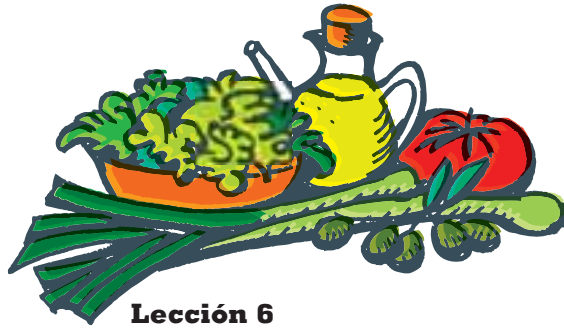
**Lección 6**  
Cubriendo las necesidades nutricionales a lo largo de la vida



**Lección 7**  
Realizando una buena selección de alimentos y preparación de comidas



**Lección 8**  
Manteniendo los alimentos inocuos y nutritivos



**OBJETIVOS  
DE APRENDIZAJE**



*Al final  
de la lección,  
tú serás capaz de:*

- comprender cómo las necesidades nutricionales varían con la edad, el sexo, el estado de salud y el nivel de actividad física;
- describir las necesidades nutricionales especiales existentes a distintas edades y en diferentes etapas de la vida;
- reconocer y describir buenas comidas para bebés, niños, adolescentes, mujeres embarazadas y lactando, los adultos mayores y durante una enfermedad.

**Lección 6**

# Cubriendo las necesidades nutricionales a lo largo de la vida

**DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO**



Esta lección se refiere a las necesidades nutricionales en diferentes edades y etapas de la vida. Muestra cómo las necesidades nutricionales varían según la edad, el sexo, el estado de salud y el nivel de actividad física.

Explica cómo aquellas personas que están creciendo o ayudando a otros a crecer (lactantes, niños, adolescentes y mujeres embarazadas o en período de lactancia) necesitan más alimentos; también se refiere a las necesidades nutricionales de las personas cuando realizan actividades que les demandan gran esfuerzo físico o están enfermas.

La lección está dividida en seis secciones: mujeres durante el embarazo y lactancia; lactantes y bebés (0 a 24 meses); niños (2 a 10 años); adolescentes (11 a 17 años); personas adultas mayores; y personas enfermas. Sugiere finalmente cuáles son los alimentos y los hábitos alimenticios que más ayudan a cubrir las necesidades especiales de cada grupo.



## Parte 1

# Necesidades nutricionales durante el embarazo y la lactancia



### PARA LEER

Todas las mujeres embarazadas necesitan una alimentación variada y equilibrada y aumentar la cantidad adecuada de peso para un embarazo y nacimiento saludables. Una alimentación que proporcione el aumento en energía (calorías) y nutrientes requeridos durante el embarazo, es necesaria para la salud de la madre y del bebé. Si estas necesidades no son cubiertas, las reservas de la madre se reducirán, aumentando su riesgo de desarrollar enfermedades. Es probable que un bebé carente de una nutrición adecuada antes de su nacimiento, tenga un desarrollo deficiente durante su niñez y problemas de salud a lo largo de su vida.

La ganancia en peso de la madre durante el embarazo influye directamente en el desarrollo, peso y salud del bebé al momento de nacer. Todas las embarazadas necesitan aumentar de peso; este aumento depende de su peso al momento de quedar embarazada y de su altura o talla. Esta ganancia en peso es necesaria para el desarrollo adecuado del bebé y para el crecimiento adicional del útero, senos, volumen de sangre y de otros fluidos y tejidos necesarios para el desarrollo del bebé en crecimiento. Las mujeres con un peso saludable al momento de quedar embarazadas, debieran aumentar entre 11,5 y 16,0 kilos durante el embarazo.

Las mujeres de bajo peso tienen un mayor riesgo de tener bebés con bajo peso y de pre término (nacidos antes de las 38 semanas de embarazo). Los bebés con bajo peso al nacer (menos de 2,5 Kg) tienen más problemas de salud durante su vida y aquellos severamente desnutridos tienen más probabilidades de morir durante su infancia. Las mujeres de bajo peso pueden mejorar sus probabilidades de tener un bebé sano, ganando peso extra antes y durante su embarazo. Por ello las mujeres que están desnutridas al momento de quedar embarazadas deben aumentar entre 12,5 y 18 kilos durante dicha etapa.

Las mujeres con sobrepeso y obesidad que se embarazan tienen un alto riesgo de desarrollar complicaciones de salud que las afecten a ellas y a sus hijos. Las complicaciones de salud de estas mujeres incluyen presión sanguínea elevada, diabetes gestacional, infecciones al momento del nacimiento y complicaciones durante el parto y nacimiento. Sus bebés tienen mayores probabilidades de nacer de post término (después de las 42 semanas de embarazo) y ser muy grandes. Los bebés que son muy grandes al nacer aumentan

### PARA PENSAR MIENTRAS LEES



¿Por qué hay necesidades nutricionales especiales durante el embarazo?

¿Qué puede suceder si una mujer no come bien cuando está embarazada?

¿Qué es una buena alimentación para mujeres embarazadas o lactando?



las dificultades al momento mismo del nacimiento. Por ello las mujeres deben tratar de tener un peso saludable antes de quedar embarazadas; controlar el aumento de peso durante el embarazo y no deben tratar de perder peso hasta después que el bebé haya nacido. Las mujeres con sobrepeso al momento de quedar embarazadas deben aumentar entre 7 y 11,5 kilos y las mujeres con obesidad entre 5 y 9 kilos.

Una buena alimentación durante el embarazo es muy importante para cubrir los mayores requerimientos nutricionales de la madre y del bebé. Todos los nutrientes deben ser incluidos en la alimentación durante el embarazo y se requieren algunas calorías adicionales para proporcionar la energía requerida por la madre durante el embarazo y para el crecimiento y desarrollo del bebé. Las proteínas son especialmente importantes, al aportar los “bloques de construcción” (aminoácidos) para fabricar nuevos tejidos, el aumento del volumen de sangre y el crecimiento de células y huesos. Otros nutrientes muy importantes son yodo, hierro, zinc, folato, vitamina A y vitamina C. Las mujeres embarazadas necesitan consumir cerca de 280 calorías extras por día.

Para cubrir estas necesidades adicionales de calorías y nutrientes, las mujeres embarazadas deben comer una o más porciones adicionales de alimentos, sea durante los tiempos de comidas o entre comidas. Algunas sugerencias para cubrir tales necesidades son:

- porciones adicionales de alimentos altos en proteínas, que incluyan carne, pescado o aves de corral; leguminosas, tales como frijol o poroto de soya o tofu, lentejas, garbanzos y porotos o frijoles secos; diferentes tipos de nueces, tales como maní o cacahuete, almendras o nueces;
- porciones grandes de verduras de hoja verde; verduras de color rojo o anaranjado, tales como camote, zapallo, calabaza; y todo tipo de frutas incluyendo las cítricas;
- porciones adicionales de leche y productos lácteos, tales como queso y yogurt.

Un nivel adecuado de yodo durante el embarazo ayudará a prevenir serios defectos de nacimiento, como el daño cerebral y el retardo mental relacionados a la deficiencia de yodo. Estas necesidades se pueden cubrir utilizando sal yodada y consumiendo productos del mar, que son ricos en yodo.




**Ver** [Ficha informativa sobre yodo en Lección 3.](#)


Cantidades elevadas de hierro son necesarias para prevenir la anemia, tanto en la madre como en el bebé. Tener reservas adecuadas de hierro durante este período disminuirá el riesgo de defectos de nacimiento y muertes durante el embarazo y el parto. Para ello se requiere consumir porciones adicionales de alimentos con alto contenido de hierro, como carnes rojas, pescados, aves y leguminosas. A las mujeres que no pueden cubrir sus necesidades



de hierro a través de su alimentación se les recomienda tomar suplementos de hierro durante el embarazo, bajo la guía de un médico o profesional de la salud, además de comer suficientes alimentos ricos en hierro.


 **Ver** [Ficha informativa sobre hierro](#) en Lección 3.

Niveles muy altos de folato durante las primeras semanas del embarazo son necesarios para prevenir severos defectos de nacimiento y para prevenir la anemia en la madre y el bebé. La necesidad de folato antes y durante el embarazo puede ser cubierta consumiendo al menos 5 porciones al día de verduras y frutas ricas en folato, especialmente verduras de hojas verdes, porotos/frijoles, arvejas y otras leguminosas, e hígado. Debido a los altos requerimientos de folato durante este período y la severidad de los defectos de nacimiento que se derivan de una falta de folato en las etapas muy tempranas del embarazo, a las mujeres que no pueden cubrir sus necesidades de folato con su alimentación, se les recomienda consumir alimentos fortificados con ácido fólico o consumir suplementos de ácido fólico, además de alimentos ricos en folatos. No obstante, las mujeres deben consultar a un médico o profesional de la salud antes de tomar suplementos.

 **Ver** [Lección 5](#) para mayor información sobre vitaminas y minerales esenciales y alimentos que son buena fuente.






Una buena alimentación de la madre durante el período de lactancia aumenta el éxito en la producción de leche y mejora la salud de la madre y del bebé. La lactancia materna requiere nutrientes y energía adicionales para la madre, para reponer los nutrientes y la energía que son traspasados al bebé a través de la leche. Los nutrientes importantes para una buena producción de leche materna son los mismos que para un embarazo saludable. Estos incluyen proteínas, zinc, calcio, hierro, vitaminas A, C y folato. Se requieren 450 calorías adicionales al día para mantener a la madre y al bebé saludables durante la lactancia. Porciones adicionales de leche y meriendas, refacciones o colaciones ricas en proteínas o una pequeña cantidad adicional de comida cada día, son buenas maneras de cubrir las necesidades nutricionales adicionales de la lactancia. Además de la cantidad adicional de alimentos, la madre debe beber una cantidad extra de agua y otros líquidos, los que son requeridos para fabricar la leche materna.

Las mujeres embarazadas o lactando necesitan dos a tres años después de la lactancia, para recuperar todas sus reservas nutricionales. Por esta razón, un adecuado espacio de tiempo entre los embarazos puede ayudar a mejorar la salud de la madre y de los futuros bebés.

 **Ver** [Lección 4](#) para mayor información sobre los macronutrientes, sus funciones y alimentos que son buena fuente.




## MATERIALES

-  Ficha informativa *Nutrición durante el embarazo y la lactancia*
-  Ficha informativa *Aumento de peso durante el embarazo*
-  Une lo que corresponda Ficha de trabajo *Salud de la madre*
-  Ficha de trabajo *Buenos alimentos para comer durante el embarazo*
-  Ficha de trabajo *Comer bien durante el embarazo*



## ACTIVIDADES

### Salud de la madre

-  Realiza un rápido ejercicio de unir lo que corresponda para comprobar tu comprensión sobre lo que significa tener una alimentación saludable durante el embarazo y la lactancia.

### Buenos alimentos para consumir durante el embarazo



¿Qué nutrientes son especialmente importantes para una mujer embarazada y su bebé antes de nacer? ¿Qué alimentos son buena fuente de estos nutrientes? Completa la Ficha de trabajo Buenos alimentos para comer durante el embarazo con los nombres de alimentos disponibles en tu localidad ricos en estos nutrientes.

### Prepara una merienda/colación/refacción/refrigerio para una mujer embarazada

Haz una lista de todas las meriendas que puedas imaginar, que ayuden a cubrir las necesidades especiales de alimentos de las mujeres embarazadas en tu comunidad.

*Si estás trabajando con la clase*, puedes dividir a los participantes en grupos para preparar algunas de las meriendas de tu lista. Invita a tus amigos y sus familias a probar las preparaciones y seleccionen la favorita. Toma fotos de cada merienda y crea un recetario de meriendas para mujeres embarazadas en tu comunidad.



## Comer bien durante el embarazo



Lee sobre Sara, Carmen y Elena y ayuda a estas tres mujeres embarazadas a seleccionar los mejores alimentos para ellas y sus bebés.

*Si estás trabajando con la clase*, puedes dividir a los participantes en tres grupos e invitarlos a crear un menú de tres días para estas futuras madres.

*Si estás trabajando individualmente*, selecciona una mujer y crea un menú de tres días para ella.



### PUNTOS CLAVE

**Revisa estos tres puntos clave** para recordar lo que sabes sobre una alimentación saludable durante el embarazo y la lactancia. Comprueba si tus conocimientos han mejorado y compártelos con mujeres de tu familia que estén embarazadas o lactando.

### Una alimentación saludable durante el embarazo y la lactancia

- Una mujer embarazada debe cubrir las necesidades nutricionales del bebé que está creciendo rápidamente y sus propias necesidades, por los cambios que ocurren en su cuerpo. Una alimentación y nutrición deficientes durante este período puede derivar en serios problemas de salud para la madre y el bebé.
- El aumento de peso de la madre embarazada influye directamente en el desarrollo, peso y salud del bebé al momento de nacer. Las mujeres desnutridas tienen un mayor riesgo de dar a luz bebés de bajo peso y de pre-término; ellas necesitan un aumento extra de peso. Las mujeres con sobrepeso y obesidad están en riesgo de generar complicaciones de salud para ellas mismas y para sus bebés, por lo cual necesitan aumentar menos peso; pero no deben tratar de perder peso durante el embarazo.
- Una buena alimentación durante el embarazo debe incluir calorías adicionales y una variedad de alimentos para asegurar la presencia de todos los nutrientes que la madre necesita, especialmente proteínas, zinc, vitaminas A y C, y altas cantidades de folato y hierro.

## Parte 2

# Necesidades nutricionales de los bebés (0 a 24 meses)



## PARA LEER

### Necesidades nutricionales de lactantes de 0 a 6 meses

La leche materna es el alimento natural para los lactantes. Es segura y proporciona todos los nutrientes que los bebés necesitan en sus primeros 6 meses de vida. Además tiene la importante ventaja de mejorar la resistencia del bebé frente a las enfermedades, debido a que la madre traspassa al bebé, a través de su leche, factores inmunológicos para ciertas enfermedades. Esta capacidad de la leche materna de proporcionar protección contra muchas enfermedades es un factor clave, ya que durante los seis primeros meses de vida los sistemas digestivo e inmunológico del bebé, se están desarrollando y madurando. El calostro, la primera leche producida por la madre inmediatamente después del parto, contiene elevados niveles de vitamina A y de las sustancias que protegen al recién nacido de las infecciones. Además la leche materna aporta las cantidades perfectas de proteínas, grasas y carbohidratos y de los demás nutrientes necesarios para el desarrollo y crecimiento del recién nacido. Por todo lo anterior, los bebés que son alimentados con leche materna tienen muchas ventajas en salud con respecto a los bebés que son alimentados con otras leches.

## PARA PENSAR MIENTRAS LEES



¿Cuál es el mejor alimento para los lactantes desde su nacimiento hasta los 6 meses de edad?

¿Qué deberían comer los bebés de esta edad si no tienen leche materna disponible?

¿Qué alimentos necesitan los bebés de 6 a 24 meses de edad?

La leche materna es tan perfecta para los bebés, que se recomienda sea su único alimento durante los primeros seis meses de vida. Dar al bebé sólo leche materna (lactancia materna exclusiva) los seis primeros meses después de su nacimiento significa no darle otros alimentos o líquidos, con la excepción de suplementos de vitaminas y minerales o medicinas. Dar a los bebés tan tempranamente otros alimentos, líquidos o agua puede introducir bacterias y aumentar el riesgo de infecciones y enfermedades. Los bebés que son alimentados exclusivamente con leche materna los primeros seis meses y continúan con lactancia parcial hasta los dos años de edad tienen menos probabilidades de desarrollar enfermedades y de morir.

Las madres que no puedan dar lactancia materna deben consultar a un profesional de la salud para planificar el reemplazo adecuado de la leche. Para un bebé menor de seis meses, la leche de vaca, cabra o de otro origen animal, no es un reemplazo adecuado de la leche materna, debido a que los nutrientes aportados por esas leches, son los necesarios para el crecimiento de un ternero o cabrito u otro animal y son distintos de los que necesita un bebé humano. Las fórmulas infantiles disponibles comercialmente pueden reemplazar





a la leche materna cuando se las requiere, pero no pueden proporcionar la misma protección frente a enfermedades. Además, las fórmulas infantiles son usualmente de alto costo y requieren de agua inocua y condiciones sanitarias adecuadas para su preparación, incluyendo la limpieza de las botellas y del lugar dónde se alimenta al niño.

Aunque la leche materna es el mejor alimento para la mayoría de los lactantes, cuando la madre es VIH positivo o está tomando ciertas drogas, la lactancia materna no es recomendable. Ambos, el virus VIH y la mayoría de las drogas, se traspasan a la leche materna y entran al cuerpo del bebé. El VIH puede ser transmitido por una madre infectada, durante el embarazo, nacimiento y lactancia. Para reducir el riesgo de que el bebé se contagie con VIH, a las madres contagiadas se les recomienda dos alternativas: lactancia materna exclusiva por 6 meses y continuar la lactancia hasta los 12 meses, bajo el uso de drogas antiretrovirales a lo largo de su embarazo y durante el período de lactancia; o reemplazo total de la lactancia materna por una fórmula láctea de reemplazo adecuada, accesible económicamente y segura (elaborada con agua y utensilios inocuos). La recomendación de una u otra alternativa depende de las indicaciones de la autoridad de salud competente en cada país, siendo la tendencia en los países de América Latina el preferir la fórmula láctea de reemplazo. Por lo expuesto, las madres bajo riesgo de tener VIH deben ser controladas antes y durante el embarazo, y todas las mujeres embarazadas con VIH deben consultar a un médico o profesional de salud para analizar los riesgos y beneficios de las diferentes maneras de alimentar a sus bebés.

## Necesidades nutricionales de los niños de 6 a 24 meses

La leche materna es el alimento básico para el lactante, pero cuando el bebé va creciendo ésta ya no es suficiente para cubrir sus necesidades nutricionales. Debido a que los niños pequeños crecen muy rápido y pueden tener aún sus sistemas digestivo e inmunológico inmaduros, se recomienda la continuidad de la lactancia materna hasta los 18 a 24 meses de edad, agregando otros alimentos. A los seis meses los bebés deben comenzar a recibir alimentos complementarios, para cubrir sus necesidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales. Los bebés y niños pequeños (6 a 24 meses de edad) tienen, en proporción a su tamaño corporal, necesidades muy altas de energía y nutrientes y pueden tener un alto riesgo de desarrollar malnutrición. Un adecuado cuidado y alimentación son esenciales para su crecimiento y desarrollo normales, para tener una buena salud y un nivel de actividad adecuado.

Una alimentación frecuente (4 a 5 veces al día) con alimentos adecuados, además de la lactancia materna, asegura que los niños pequeños reciban suficiente energía y nutrientes para crecer normalmente y mantenerse sanos. En los primeros 12 meses de vida, un bebé triplica su peso y aumenta su estatura en un 50 por ciento. Calorías adicionales, proteínas y hierro son especialmente importantes para cubrir las



demandas del rápido crecimiento del bebé, además de otras vitaminas y minerales. Las comidas para los niños de esta edad requieren de preparaciones especiales para asegurar que los alimentos estén limpios e inocuos, sean blandos, fáciles de comer y digerir y nutritivos. Para cubrir todas las necesidades del bebé, debe proporcionárseles alimentos con alto contenido de energía y otros nutrientes, como aceite, frutas, verduras, leguminosas y productos de origen animal. El bebé se va acostumbrando a alimentos en forma de papillas semi líquidas. Luego aparecen los dientes y se inicia la introducción gradual a sus comidas de alimentos semisólidos y posteriormente de alimentos sólidos.

Los nuevos alimentos deben introducirse en la comida del niño de a uno a la vez, permitiéndole que se acostumbre al alimento antes de que otro sea agregado a sus comidas. Buenos alimentos complementarios de inicio son las carnes blandas, las verduras y frutas; todos deben ser molidos hasta lograr una consistencia que evite que el bebé se pueda ahogar o asfixiar. Los alimentos se deben preparar sin adición de sal, porque los bebés aún no pueden procesar la sal en sus sistemas. Los alimentos que sólo contienen carbohidratos no son los mejores alimentos de inicio, debido a que no aportan suficientes proteínas, calorías y otros micronutrientes, requeridos para cubrir las necesidades de rápido crecimiento del bebé. En estos casos se podría desarrollar malnutrición, enfermedades y hasta detención del crecimiento adecuado del niño/a. Por ello los alimentos básicos ricos en carbohidratos, que son parte de los hábitos alimenticios locales, deben ser enriquecidos agregándoles frijoles o porotos pasados por cedazo, verduras de hoja verde cortadas en pequeños trozos o molidas, carne o pescados grasos cocidos y molidos, diferentes tipos de nueces molidas y una pequeña cantidad de aceite, para lograr un buen alimento complementario.



### MATERIALES



Ficha informativa *Bebés alimentados con lactancia materna (0 a 6 meses)*



Ficha de trabajo *Línea de tiempo de un niño*



Investiga en terreno Ficha de trabajo *Entrevista en la comunidad*



### ACTIVIDADES

## La lactancia materna es la mejor alimentación

Invita a un especialista (médico, enfermera o experto en nutrición) a hablar sobre los beneficios especiales de la leche materna para la salud y nutrición y sobre las necesidades alimenticias de los infantes y bebés desde su nacimiento hasta la edad de dos años.



## Línea de tiempo de un niño

Habla con tu madre o un familiar mayor y trata de conocer lo más que puedas sobre:

1. **Tu alimentación:** lo que te dieron de comer cuando bebé hasta la edad de dos años (leche materna, fórmula infantil, alimentos locales complementarios).
2. **Tu salud:** cualquier información sobre episodios de enfermedad, vacunas, primeros dientes, crecimiento, ganancia en peso.



Dibuja tu línea personal de tiempo de niño en la Ficha de trabajo y complétala con la información sobre tu alimentación y salud cuando eras pequeño.

## Entrevista en la comunidad

Contacta a tres mujeres de tu familia o comunidad que tengan bebés menores de un año y pregúntales si les puedes hacer una entrevista sobre la lactancia materna. Tú puedes hacer tus propias preguntas o utilizar las ya preparadas en el cuestionario que aparece en Investiga en terreno Ficha de trabajo.



Analicen las diferentes realidades sobre la lactancia materna que existan en su comunidad. Compárenlas con las recomendaciones de los expertos: *La lactancia materna exclusiva se recomienda hasta los 6 meses de edad. Con la introducción de alimentos complementarios, la continuidad de la lactancia materna puede llegar hasta los dos años de edad.*



### PUNTOS CLAVE

**Revisa estos tres puntos clave** para recordar lo que sabes sobre alimentación saludable para bebés menores de 2 años de edad. Comprueba si tus conocimientos han mejorado y compártelos con personas que son responsables de alimentar a bebés en tu familia.

### Nutrición de lactantes y bebés desde su nacimiento hasta los 24 meses

- La leche materna es el alimento más sano para los bebés. Les proporciona protección contra las enfermedades y contiene los nutrientes que el bebé necesita para un crecimiento y desarrollo adecuados.
- Los bebés deben ser alimentados sólo con leche materna durante los seis primeros meses y se puede continuar con la lactancia materna hasta los 18 a 24 meses. A la edad de seis meses, los bebés deben comenzar a comer otros alimentos “complementarios” además de la leche materna.
- Los alimentos complementarios para niños de esta edad deben ser introducidos gradualmente y requieren de preparación especial para asegurar que estén limpios e inoctrinos, blandos y sean fáciles de comer y digerir. Buenos alimentos de inicio son carnes, verduras, frutas y leguminosas; molidos, triturados o trozados; más una pequeña cantidad de aceite.



### Parte 3

## Necesidades nutricionales de niños de 2 a 10 años



### PARA LEER

Los niños tienen altos requerimientos de energía y nutrientes, pero sus estómagos son pequeños y no pueden comer porciones grandes de alimentos de una vez. Por esta razón, ellos necesitan comer con frecuencia, al menos 3 veces al día, con 2 a 3 meriendas durante el día, alimentos ricos en proteínas y otros nutrientes. Aunque los niños aún están creciendo, la velocidad de crecimiento es menor que en los primeros 12 meses de vida. Al final del tercer año de vida, los niños y niñas habrán alcanzado cerca del 50 por ciento de su peso de adultos. Ambos crecen aproximadamente a la misma velocidad hasta llegar a la pubertad; tienen las mismas necesidades nutricionales y requieren la misma cantidad de alimentos. Los niños muy activos, cualquiera sea su sexo, pueden necesitar más alimentos para cubrir sus necesidades extras de energía, comparados con los menos activos.

### PARA PENSAR MIENTRAS LEES



¿Cuáles son las necesidades nutricionales especiales de los niños de 2 a 10 años de edad?

¿Cuán seguido necesitan comer los niños de esta edad?

Los niños en edad escolar que pasan hambre o reciben una alimentación deficiente pueden crecer más lentamente, tener poca energía para estudiar, jugar o realizar trabajo físico; tienen dificultades para concentrarse y rinden menos de lo que podrían. Los niños en edad escolar deben tener siempre tres buenas comidas cada día y meriendas nutritivas, entre las comidas, sea que se encuentren en la casa o en la escuela. Es importante para los niños tener un desayuno nutritivo antes de irse a la escuela, especialmente si tienen que caminar largas distancias para llegar a ella. Una merienda (colación, refacción o refrigerio) en la escuela, con buen contenido nutricional, ayuda a mantener la energía de los niños. Si las escuelas no proporcionan comidas o meriendas, los niños deben llevarlas desde sus casas. Tanto para comidas proporcionadas en la casa como en la escuela, es importante que incluyan una variedad de alimentos para cubrir sus necesidades nutricionales. Por otra parte, la temprana exposición a diversos alimentos puede tener un importante efecto en la aceptación o rechazo de ellos y en los hábitos alimenticios de los niños cuando sean adultos.



### MATERIALES



Ficha informativa *Nutrición de niños pequeños (6 meses a 2 años)*



Ficha de trabajo *Comienza bien el día*



Ficha de trabajo *Lonchera llena de colores*



## ACTIVIDADES

### Comienza bien el día

Analicen por qué es importante para los niños recibir una comida nutritiva antes de ir a la escuela.

*¿Cómo pueden las familias asegurar que los niños consuman un buen desayuno?*

*¿Qué alimentos son servidos en el desayuno en tu comunidad?*

*¿Son ellos nutritivos, rápidos y fáciles de comer en la mañana?*

Prepara una hoja de papel con la palabra 'DESAYUNO' escrita en una columna vertical o imprime la Ficha de trabajo *Comienza bien el día*. Haz una lista con los alimentos que son buenos para el desayuno de los niños en tu localidad y escríbelos cerca de la letra correspondiente.



### Lonchera llena de colores

Imprime o dibuja una tabla con cinco columnas y con los encabezados que se muestran en la Ficha de trabajo *Lonchera llena de colores*. Completa cada columna con alimentos y meriendas saludables y nutritivas que puedan ser llevadas a la escuela y consumidas durante el recreo. Si tienes hermanos o hermanas pequeños o amigos, selecciona junto a ellos los alimentos para poner en la lista. Diles que cada día ellos deben tratar de llevar a la escuela alimentos de al menos 3 colores diferentes. ¡Recuérdales que ellos ayudaron a hacer la selección y estarán comiendo los alimentos escogidos por ellos mismos!



#### PUNTOS CLAVE

**Revisa estos cuatro puntos clave** para recordar lo que sabes sobre alimentación saludable para niños menores de diez años. Comprueba si tus conocimientos han mejorado y compártelos con personas que tienen la responsabilidad de preparar alimentos y meriendas para niños en tu familia.

#### Necesidades nutricionales de niños de 2 a 10 años de edad

- Los niños tienen altas necesidades nutricionales pero estómagos pequeños y necesitan comer al menos tres buenas comidas al día con meriendas (colaciones, refacciones o refrigerios) saludables adicionales.
- Niñas y niños de esta edad tienen las mismas necesidades de nutrientes y necesitan la misma cantidad de alimentos.
- Los niños en edad escolar que pasan hambre no pueden concentrarse y tener un buen rendimiento escolar. Su día debe comenzar con una comida nutritiva antes de ir a la escuela.
- Es muy importante incluir una variedad de diferentes alimentos en las comidas de los niños para cubrir todas sus necesidades nutricionales.



#### Parte 4

## Necesidades nutricionales de los adolescentes (11 a 17 años de edad)



### PARA LEER

El período de la adolescencia es de muy rápido crecimiento y de altas demandas de nutrientes y energía. El rápido crecimiento comienza entre los 10 y 11 años en las niñas y entre los 12 y 13 años en los niños y continúa por unos dos años y medio. Los adolescentes necesitan altas ingestas de calorías, vitaminas y minerales, especialmente hierro, calcio y vitaminas A, C y D. Durante la pubertad las niñas y niños alcanzan sus características sexuales (para madurar en mujer u hombre) y las necesidades nutricionales comienzan a diferir, aunque una buena nutrición es esencial para que ambos se transformen en adultos sanos.

Es importante que los adolescentes seleccionen sus alimentos cuidadosamente para cubrir sus necesidades diarias de calorías y nutrientes. En ocasiones la cantidad de trabajo de los y las adolescentes es mayor porque tienen responsabilidades en tareas del hogar y en trabajos adicionales que realizan para ayudar a la familia. Cuando ello ocurre, necesitarán cubrir esas mayores necesidades de energía (calorías), las que se suman al aumento que les requiere el crecimiento. Otros adolescentes, sin embargo, se vuelven menos activos y deben cubrir sus necesidades nutricionales sin consumir más calorías que las requeridas para mantener un peso saludable.

En la adolescencia es posible fortalecer los buenos hábitos alimenticios y establecer buenos patrones de alimentación. Los hábitos y preferencias alimentarias se desarrollan durante la niñez y especialmente en la adolescencia. A medida que se hacen más independientes, muchos adolescentes comienzan a comer más fuera del hogar, lo que frecuentemente resulta en una deficiente selección de alimentos y aumento del consumo de meriendas (colaciones o refacciones) en reemplazo de comidas regulares y balanceadas; lo anterior conduce a una baja en la ingesta de vitaminas y minerales, en una etapa de la vida donde una buena nutrición es especialmente importante para ellos. Los adolescentes también tienden a seguir modas alimentarias o dietas para bajar de peso, las cuales no cubren todas sus necesidades nutricionales. A esta edad es importante comer diariamente una variedad de alimentos, incluyendo granos integrales, muchas frutas y verduras, alimentos ricos en proteínas, productos lácteos y otros que contengan calcio, así como evitar la ingesta excesiva de grasas y azúcar.

### PARA PENSAR MIENTRAS LEES



¿Cuáles son las necesidades nutricionales de los adolescentes?

¿Por qué las adolescentes tienen necesidades nutricionales especiales?

¿Qué es una buena alimentación para los adolescentes?



Ver Lección 9 *Alcanzando un buen tamaño corporal y peso* y Lección 10 *Manteniéndose en buena forma y activo/a.*



## Adolescentes de sexo femenino

Las adolescentes requieren especial atención, puesto que necesitan estar bien nutridas para su desarrollo actual y para sus futuras demandas nutricionales cuando sean madres. La adolescencia es un período crítico para las jóvenes, porque están construyendo las bases de una reproducción exitosa y una vida sana como adultas. Las mujeres jóvenes deben entrar en la adultez con buenas reservas nutricionales para mantenerse fuertes y sanas durante su edad fértil, asegurando sus necesidades futuras en los embarazos y la lactancia, y que tales reservas alcancen hasta una edad avanzada.

La adolescencia es el período en el que se consolida el sistema óseo, con adecuadas reservas de calcio. Si las reservas de calcio en los huesos no son suficientes al momento de entrar a la edad reproductiva, los huesos se pueden debilitar con los embarazos sucesivos, derivando en la edad avanzada en huesos quebradizos y discapacidad (una condición llamada osteoporosis). El consumo de una alimentación rica en productos lácteos y verduras de hojas verdes ayudará a cubrir las mayores necesidades de calcio de las adolescentes.

Debido a las demandas del crecimiento y a las pérdidas menstruales, el requerimiento de hierro en las adolescentes es muy alto. Es importante para estas jóvenes aumentar su consumo de carnes rojas, pescado, aves de corral y leguminosas, para prevenir la anemia por deficiencia de hierro. Las adolescentes que tienen anemia y no consumen cantidades adecuadas de alimentos ricos en hierro, debieran tomar suplementos de hierro, aconsejadas por un médico o profesional de la salud.

Los embarazos tempranos pueden ser peligrosos para la salud de las adolescentes, debido a que aun están en etapa de crecimiento. El cuerpo de estas jóvenes se encuentra en desarrollo y usualmente no está preparado para soportar el esfuerzo extra de un embarazo y el nacimiento de un niño. Durante los embarazos adolescentes se deben brindar cuidados especiales para asegurar que la joven madre reciba suficientes alimentos que cubran sus propias necesidades y las del bebé en gestación.

## Adolescentes de sexo masculino

Los adolescentes tienen necesidades diferentes a las adolescentes debido a que sus cuerpos maduran en forma diferente y a otra velocidad. Un crecimiento acelerado ocurre en ambos sexos durante la adolescencia, pero la velocidad de crecimiento de los jóvenes varones es más rápida. La mayor parte de su peso y músculos de adulto se logran durante la adolescencia. Esto aumenta la necesidad de ciertos nutrientes y de energía. Los adolescentes pueden requerir aun más energía durante este período de crecimiento, especialmente si su nivel de actividad física también aumenta. La carne, el pescado, las aves de corral, los productos lácteos, los diferentes tipos de nueces, semillas y








leguminosas, son todos alimentos ricos en proteínas, necesarios para el crecimiento adicional en estatura y masa muscular durante la adolescencia. Aunque estos jóvenes tienen menores requerimientos de hierro que las adolescentes, el crecimiento de tejidos y del volumen sanguíneo también hacen aumentar sus necesidades de hierro, las que pueden cubrirse aumentando el consumo de carne y otros alimentos ricos en este mineral. Las necesidades de calcio también aumentan debido al rápido crecimiento óseo y cantidades adicionales de productos lácteos y verduras de hojas verdes ayudan a cubrir estas necesidades.

★ **Ver** Fichas informativas en [Lección 4](#) y [Lección 5](#) para mayor información sobre macro y micronutrientes, sus funciones y alimentos que son buena fuente.



## MATERIALES

-  Ficha informativa *Nutrición de niños en edad escolar*
-  Ficha de trabajo *Mi diario de alimentación*
-  Pregúntate a ti mismo Ficha de trabajo *¿Cuán buena es tu alimentación?*
-  Ficha de trabajo *Análisis de mi alimentación*
-  Ficha de trabajo *Ayuda a Andrés a preparar su almuerzo para llevar a la escuela*



## ACTIVIDADES

### Mi diario de alimentación



Haz un registro de lo que has comido y bebido durante tres días completos en la Ficha de trabajo [Mi diario de alimentación](#). Cuando lo hayas completado, usa las preguntas para analizar tu alimentación y hábitos alimenticios.

### Análisis de mi alimentación



Selecciona una comida típica de almuerzo o cena y analízala en detalle. Haz una lista de todos los ingredientes que conforman la preparación (por ejemplo: papas, porotos/frijoles, carne de vacuno, espinaca, verduras, condimentos, grasas, aceites), anota cada uno de ellos en tarjetas y pégalas sobre la [Ficha de trabajo](#) en el lugar donde tú creas que pertenecen. Analiza:

- ¿Es la comida propuesta saludable y variada?
- ¿Qué nutrientes obtienes de esta comida?
- ¿Proporciona una variedad de frutas y verduras?
- ¿Hay suficientes alimentos ricos en carbohidratos? ¿proteínas? ¿grasas?
- ¿Hay muy pocos alimentos ricos en carbohidratos? ¿proteínas? ¿grasas?





## Planifica una cena con tus amigos

Solicita a cada uno de tus amigos que preparen una comida saludable en sus casas y que la traigan a tu evento *Comamos sano*. Los participantes deben informar los ingredientes y el valor nutricional de sus preparaciones y presentarlos para que sean evaluados en sabor, apariencia y valor nutricional. Luego otórguenle al ganador un premio (un libro de recetas) y hagan una fiesta.

## Ayudemos a Andrés a preparar su almuerzo para llevar a la escuela

Los adolescentes están normalmente muy ocupados con la escuela, las actividades deportivas y sociales y no siempre tienen la posibilidad de sentarse tres veces al día a comer. La escuela de este joven no proporciona almuerzo a sus estudiantes, por lo que él normalmente come algo rápido, rico en energía. Busca la [Ficha de trabajo](#) y ayuda a Andrés a que comience a traer un almuerzo saludable desde su casa, planificando los almuerzos para una semana.



### PUNTOS CLAVE

**Revisa estos cuatro puntos clave** para recordar lo que sabes sobre alimentación saludable para adolescentes. Comprueba si tus conocimientos han mejorado y compártelos con amigos adolescentes y miembros de tu familia.

### Necesidades nutricionales de los y las adolescentes (11 a 17 años de edad)

- La adolescencia es un período de rápido crecimiento y de altas demandas de energía y de nutrientes a medida que el cuerpo madura hacia la adultez.
- También es el tiempo para reforzar los buenos hábitos alimenticios y establecer patrones regulares de alimentación. Es importante seleccionar alimentos ricos en todos los nutrientes, especialmente hierro, calcio, vitaminas A, C y D.
- Las adolescentes necesitan comer bien para su desarrollo inmediato y para su futuro como madres. En especial, ellas necesitan comer alimentos ricos en hierro para cubrir sus elevadas necesidades de este mineral debido a su rápido crecimiento y a las pérdidas de sangre durante la menstruación.
- Los adolescentes maduran diferente de las adolescentes y si su gasto energético es muy alto ellos pueden necesitar alimentos más ricos en calorías.

## Parte 5

# Necesidades nutricionales durante la enfermedad



### PARA LEER

Durante los episodios de enfermedad es especialmente importante comer bien para ayudar a la recuperación de las reservas y de la salud. Cuando las personas están enfermas, sus necesidades de algunos nutrientes aumentan, por los mayores esfuerzos que realiza el cuerpo para combatir la enfermedad y reponer los nutrientes perdidos durante la misma. Durante episodios de diarrea y vómito, se pierde mucha agua y hasta la mitad del alimento consumido. Si las personas enfermas no comen suficiente, para cubrir sus necesidades de energía y nutrientes, su cuerpo puede comenzar a utilizar su propia grasa, músculos y otros tejidos; perderán peso y pueden llegar a desnutrirse. Las personas enfermas o las que se están recuperando de una enfermedad, normalmente tienen poco apetito, por lo cual se recomienda proporcionarles una oferta de comidas apetitosas muy ricas en micronutrientes y proteínas y no muy voluminosas.

Los niños y adultos que están enfermos necesitan ser estimulados a comer y beber, aun cuando tengan pocos deseos. Se les debe ofrecer pequeñas cantidades de alimentos con frecuencia. Líquidos, como agua inocua (hervida si es necesario), jugos de fruta, agua de coco, caldos o sopas, son especialmente recomendados para reponer los fluidos perdidos por la fiebre, diarrea y vómitos. Los lactantes que tienen diarrea deben ser amamantados con frecuencia. Por otra parte, cuando las personas se recuperan de una enfermedad, pueden también necesitar recuperar peso y reservas de vitaminas y minerales, por lo cual se recomienda que aumenten el consumo de la cantidad de alimentos y de su calidad nutricional.

Para las personas con VIH/SIDA es especialmente importante tener una alimentación balanceada. Aunque una buena nutrición no puede curar el SIDA o prevenir el contagio, si ayuda a mantener y mejorar el estado nutricional de las personas con esta enfermedad. Un buen estado nutricional les ayudará a mantenerse más activos, productivos y mejorar su calidad de vida. En personas infectadas con el VIH, el sistema inmunológico debe trabajar más para combatir las infecciones y esto aumenta las necesidades de energía y nutrientes. Otras infecciones y la fiebre reducen la capacidad del cuerpo para absorber los nutrientes. La cantidad de alimentos que las personas con VIH comen usualmente se ve afectada por la reducción del apetito, dolor en la boca, náuseas, vómitos, cansancio, depresión y falta de dinero. Sin embargo, es particularmente importante para las personas con VIH tener una alimentación que pueda cubrir sus requerimientos aumentados de proteínas y energía y mantener su estado nutricional. Los niños con VIH/SIDA pueden necesitar 50 a 100% más de energía que los niños no infectados.

### PARA PENSAR MIENTRAS LEES



¿Por qué es importante comer bien durante una enfermedad?

¿Qué tipos de alimentos son especialmente buenos durante una enfermedad?

¿Cómo se puede ayudar a comer bien a las personas enfermas?



## MATERIALES



Ficha informativa *Buena nutrición y VIH/SIDA*



Une lo que corresponda Ficha de trabajo *Alimentando a personas enfermas*



## ACTIVIDADES

### Necesidades especiales durante una enfermedad

Analiza las necesidades nutricionales especiales durante una enfermedad. Recuerda la última vez que estuviste enfermo/a en cama.

- ¿Tenías ganas de comer?
- ¿Alguien te estimulaba y ayudaba a comer y beber?
- ¿Fueron diferentes los alimentos que comías respecto de tu alimentación habitual?
- Si tu respuesta es sí, ¿en qué forma eran diferentes?
- ¿Qué alimentos son especialmente buenos para comer durante una enfermedad?
- ¿Qué alimentos son más apetitosos durante una enfermedad?

### Visita un hospital

Invita a una nutricionista del hospital o servicio de salud local para hablar sobre las necesidades nutricionales especiales y la alimentación de personas que están enfermas o recuperándose o concurre al hospital tú mismo/a a hablar con una nutricionista.

### Alimentando a personas enfermas



Realiza un ejercicio rápido del tipo Une lo que corresponda para comprobar tu comprensión sobre las necesidades nutricionales especiales durante una enfermedad.



## PUNTOS CLAVE

**Revisa estos tres puntos clave** para recordar lo que sabes sobre cómo alimentarse bien durante una enfermedad. Comprueba si tus conocimientos han mejorado y trata de aplicarlos en ti mismo cuando te enfermes o con otros miembros de tu familia.

### Comer bien cuando te enfermes

- Las personas que están enfermas deben comer bien para ayudar al cuerpo a recuperarse, combatir las infecciones, reponer los nutrientes utilizados y volver a ganar el peso perdido.
- Las personas que están enfermas o recuperándose de una enfermedad necesitan una alimentación que sea apetitosa, rica en micronutrientes y proteínas, en poco volumen. Los líquidos son especialmente importantes para reponer los fluidos eliminados a través de la fiebre, los episodios de diarrea y los vómitos.
- Una buena nutrición puede mejorar la salud y la calidad de vida de las personas con VIH/SIDA, ayudándolas a mantenerse más activas y productivas.



## Parte 6

# Necesidades nutricionales de las personas mayores (65 años o más)



### PARA LEER

Una buena nutrición de los/las adultos/as mayores puede aumentar su capacidad para continuar siendo un miembro activo y sano de la comunidad. Mientras las personas mayores tienden a comer menos y pueden necesitar menos calorías si su nivel de actividad disminuye, sus necesidades de vitaminas y minerales se mantienen o pueden aumentar si su cuerpo los absorbe en forma menos eficiente. Las necesidades de vitamina D y de calcio pueden aumentar durante la edad avanzada para ayudar a reducir las pérdidas de calcio de los huesos. Otros nutrientes, especialmente las proteínas, deben ser proporcionadas en cantidades adecuadas para promover la regeneración y reparación de tejidos y para protegerlos contra las infecciones. Para las personas mayores, consumir alimentos altos en fibra puede ayudar al sistema digestivo; además, mantener cantidades adecuadas de ingesta de líquidos es importante, dado que la piel pierde su capacidad de mantener la humedad y proteger contra la deshidratación. Los alimentos deben incluir una amplia variedad de cereales, frutas, verduras, leguminosas, carnes blancas, pescados y productos lácteos.

La ingesta de alimentos puede verse afectada por algunos de los cambios corporales que se producen con la edad avanzada. Las enfermedades, la pérdida de la palatabilidad y olfato y la sensación de sed, pueden reducir el apetito; una menor visión puede hacer que los alimentos se vean diferentes; tragar puede ser difícil debido a una disminución en la saliva o a una disminución del tono muscular; la pérdida de dientes puede dificultar la masticación; desórdenes estomacales o intestinales pueden derivar en problemas digestivos. La ingesta de alimentos también puede disminuir debido a las dificultades para comprar, cultivar y preparar sus alimentos, por la dependencia de otras personas, por tener que dar alimentos a otros miembros de la familia, y a veces también debido a la soledad y la depresión. Todos estos factores y otros problemas de salud que puedan tener, tiende a afectar el bienestar nutricional de las personas mayores. Resultan necesarios esfuerzos especiales para preparar alimentos que proporcionen la cantidad adecuada de energía, vitaminas y minerales y que sean apetitosos, fáciles de comer y digerir.

Como en todas las etapas de la vida, los hábitos alimenticios deben coincidir con el nivel de actividad física. Las personas mayores con ingestas limitadas necesitan comer alimentos de alta densidad nutricional y energética. Quienes han disminuido su nivel de actividad física, están expuestos

### PARA PENSAR MIENTRAS LEES



¿Cuáles son las necesidades nutricionales de las personas mayores?

¿Cuáles son buenos hábitos alimenticios en las edades más avanzadas?



al riesgo de tener sobrepeso si su ingesta de alimentos no cambia. Por ello cuando estas personas son menos activas necesitan cubrir sus necesidades de nutrientes consumiendo menor cantidad de alimentos ricos en energía. Aquellos que continúan siendo bien activos necesitan comer más para mantener su peso corporal ideal.



## MATERIALES



Pregúntate a ti mismo Ficha de trabajo *Manteniéndose saludable en la edad avanzada*



Respuestas Ficha de trabajo *Manteniéndose saludable en la edad avanzada*



## ACTIVIDADES

### Ayudando a las personas adultas mayores a comer bien



Lee sobre la abuela Susana, la abuela Ana y el abuelo Jacobo en Pregúntate a ti mismo Ficha de trabajo *Manteniéndose saludable en la edad avanzada*.

Proporciona algunos buenos consejos generales y recomendaciones sobre nutrición. Si están trabajando en una clase, los puedes dividir en tres grupos.



Utiliza Respuestas Ficha de trabajo para comprobar si se aceptan tus consejos.

### Ayudando a un amigo adulto mayor

#### *Actividad de grupo*

Tu amigo adulto mayor parece deprimido, no sale y parece estar perdiendo peso. ¿Qué preguntas le harías para conocer su estado nutricional y de salud y determinar si necesita ayuda o apoyo adicionales? Divídanse en parejas y mediante un juego de roles experimenten la situación. Puedes hacer tus propias preguntas o utilizar las siguientes:

- ¿Estás comiendo suficiente?
- ¿Cuántas comidas realizas al día?
- ¿Cuánta leche, huevos o carne (alimentos ricos en proteínas) comes al día?
- ¿Cuántas frutas y verduras comes al día?
- ¿Por qué no estás comiendo más?
- ¿Estás teniendo dificultades para masticar los alimentos?
- ¿Cómo realizas tus compras de alimentos?
- ¿Puedes participar de algún programa de distribución de alimentos?
- ¿Hay alguien que te pueda ayudar a cocinar y realizar el trabajo en la casa?

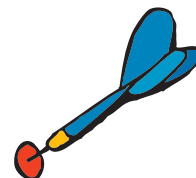


### PUNTOS CLAVE

**Revisa estos tres puntos clave** para recordar cómo debe ser la alimentación saludable de las personas de edad avanzada. Comprueba si tus conocimientos han mejorado y trata de aplicarlos con personas mayores que conozcas.

## Nutrición durante la edad avanzada

- Una buena nutrición durante la edad avanzada puede aumentar la capacidad de la persona para continuar siendo un miembro activo y sano en la familia y en la comunidad.
- Las necesidades de vitaminas y minerales durante la edad avanzada pueden mantenerse igual o aun aumentar, especialmente la vitamina D y el calcio. Una buena alimentación para personas mayores debe proporcionar todos los nutrientes necesarios y debe ser apetitosa, fácil de comer y digerir.
- La ingesta de alimentos de las personas mayores debe coincidir con su nivel de actividad física. Las personas mayores menos activas deben comer alimentos con menos energía para evitar el sobrepeso y aquellas que son activas necesitan comer adecuadamente para mantener un peso corporal saludable.



# Nutrición durante el embarazo y la lactancia

**Buenos hábitos alimenticios** y una nutrición adecuada antes y durante el embarazo ayudan a que la mujer se mantenga sana y que el bebé crezca y se desarrolle adecuadamente. Las necesidades de energía y de la mayoría de los nutrientes aumentan durante el embarazo y la lactancia, de modo que las mujeres en estos estados requieren una alimentación saludable y balanceada que cubra tales necesidades.

## Nutrición antes del embarazo

Los buenos hábitos alimenticios antes del embarazo son importantes. El estado de salud de la mujer influye en su capacidad para quedar embarazada, así como en la salud del bebé antes de nacer.

Una mujer que desea tener un hijo, debe tener un buen estado de salud y un peso corporal saludable. El riesgo de complicaciones durante el embarazo es mayor en mujeres que son demasiado delgadas u obesas.

Desde antes del embarazo y en las etapas iniciales del mismo, se requieren altos niveles de folato para una buena salud del bebé. La falta de suficiente folato puede derivar en severos defectos de nacimiento del bebé. Es recomendable que todas las mujeres que tienen la posibilidad de embarazarse consuman al menos 5 porciones al día de verduras y frutas ricas en folatos, especialmente verduras de hojas verdes, porotos/frijoles, arvejas, lentejas e hígado. A las mujeres que no pueden cubrir sus necesidades de folato mediante su alimentación durante este período, se les recomienda consumir alimentos fortificados con ácido fólico o tomar suplementos de ácido fólico, además de consumir alimentos ricos en folatos. Siempre es necesario consultar a un médico o a un profesional de la salud sobre los suplementos de vitaminas y minerales que se recomienda consumir antes o durante el embarazo.

## Nutrición durante el embarazo

Todas las mujeres embarazadas necesitan consumir una buena alimentación y aumentar su peso para tener un adecuado embarazo y parto. Por ello una alimentación que proporcione el aumento en energía (calorías) y nutrientes necesarios durante el embarazo es fundamental para la salud de ambos, la madre y el bebé.

Durante el embarazo las reservas de la madre pueden verse reducidas, exponiéndola a adquirir alguna enfermedad. Un bebé carente de una nutrición adecuada antes de nacer tiene altas probabilidades de tener un desarrollo deficiente y problemas de salud a lo largo de su vida.



## Nutrición durante el embarazo y la lactancia (cont.)

Las embarazadas necesitan comer suficiente para proveer de la energía extra, proteínas, vitaminas y minerales que necesita el feto en crecimiento (bebé). Sin embargo, no es necesario “comer por dos” durante el embarazo. Una mujer que inicia su embarazo con un peso saludable en general necesita consumir unas 280 calorías extra por día.

Las **proteínas** son especialmente importantes para crear nuevos tejidos, sangre, células y huesos.

Los requerimientos de **hierro** son particularmente altos y usualmente se necesitan suplementos.

Una adecuada ingesta de **yodo** durante el embarazo ayuda a prevenir serios defectos de nacimiento, tales como daño cerebral y retardo mental.

El **folato**, durante las primeras semanas del embarazo, es necesario para prevenir severos defectos de nacimiento. Otros nutrientes importantes son el **zinc** y las **vitaminas A y C**.

### Comidas diarias

Una mujer embarazada debe tener acceso a los siguientes alimentos todos los días:

- 4 vasos de leche o productos lácteos
- 3 porciones de carne, pescado, huevos, o porotos/frijoles
- 5 porciones de frutas y verduras
- 6 porciones de pan y cereales (1 porción equivale a 50 gr. de pan o cereales)
- Mucho líquido

Una mujer embarazada no debe tomar alcohol y requiere chequeos médicos regulares a lo largo de todo el embarazo.

### Nutrición durante la lactancia

La lactancia requiere nutrientes y energía adicionales, debido a que la madre los necesita para reponer los que pasan al bebé a través de la leche. Si la alimentación de la madre no satisface las necesidades del bebé, la fabricación de leche se hará a sus expensas y se reducirán sus propias reservas de nutrientes. Esto expone a la madre al riesgo de adquirir una enfermedad y puede afectar el desarrollo del bebé.

Los nutrientes que son importantes para una buena producción de leche materna son los mismos que para un embarazo saludable. Estos incluyen proteínas, zinc, calcio, vitaminas A y C, hierro y folato. Porciones adicionales de leche y meriendas (colaciones o refacciones) con alto contenido proteico entre las comidas o una pequeña comida adicional cada día son buenas formas de cubrir las necesidades de la lactancia materna. Una mujer que está lactando necesita una alimentación variada y nutritiva con alimentos básicos, verduras, leguminosas, carne o pescado y una gran cantidad de frutas. Ella también debe consumir gran cantidad de agua, leche y otros líquidos.

La recuperación de las reservas de la madre después de concluida la lactancia, puede demorar dos a tres años; por ello un buen espaciamiento entre los embarazos es recomendado para la salud de la madre y sus futuros bebés.





# Aumento de peso durante el embarazo

**Todas las mujeres embarazadas** necesitan aumentar de peso durante el embarazo, sin importar el peso que hayan tenido antes. Este aumento de peso es necesario para el desarrollo del bebé y para el crecimiento adicional del útero, los senos, la sangre y otros fluidos y tejidos necesarios para sostener el bebé en crecimiento.

**Mujeres con un peso saludable** deben aumentar entre 11,5 y 16 kg. (25 – 35 lbs.)

**Mujeres con bajo peso** deben aumentar entre 12,5 y 18 kg. (27 – 39 lbs.)

**Mujeres con sobrepeso** deben aumentar entre 7 y 11,5 kg. (15 – 25 lbs.)

**Mujeres con obesidad** deben aumentar entre 5 y 9 kg. (11 – 20 lbs.)

## ¿A donde se va el peso?

### Aumento de peso



	kg	lbs.
■ Aumento en el tamaño de los senos	0,9	2,0
■ Aumento en el volumen de fluido	1,8	4,0
■ Placenta	0,7	1,5
■ Aumento del suministro de sangre hacia la placenta	1,8	4,0
■ Fluido amniótico	0,9	2,0
■ Bebé al momento de nacer	3,4	7,5
■ Aumento en el tamaño del útero y músculos de sostén	0,9	2,0
■ Reservas de grasa de la madre	3,1	7,0
	<b>13,5</b>	<b>30,0</b>



# Salud de la madre

¿Conoces algunos factores importantes sobre el embarazo? Ve si puedes hacer coincidir correctamente el comienzo de cada oración a la izquierda con su final al lado derecho.

- |   |  |
|---|--|
| <p>1. Todas las mujeres embarazadas necesitan...</p> <p>2. El aumento de peso durante el embarazo se necesita para...</p> <p>3. Las mujeres embarazadas con un peso saludable deben aumentar...</p> <p>4. Las mujeres embarazadas con bajo peso deben aumentar...</p> <p>5. Las mujeres embarazadas con obesidad deben aumentar...</p> <p>6. Las mujeres embarazadas necesitan comer...</p> <p>7. Las mujeres lactando requieren...</p> <p>8. Los bebés de bajo peso al nacer son los que pesan...</p> <p>9. Los bebés que nacen de mujeres de bajo peso u obesas tienen...</p> <p>10. Cerca de 70.000 adolescentes y mujeres jóvenes mueren cada año debido a que...</p> <p>11. Una mujer muere cada minuto...</p> <p>12. Las mujeres que han terminado la escuela secundaria...</p> | <p>A. ...menos de 2,5 kg al momento de nacer.</p> <p>B. ...entre 7 y 11,5 kg.</p> <p>C. ...mayor riesgo de problemas de salud.</p> <p>D. ...entre 12,5 y 18 kg.</p> <p>E. ...aumentar de peso durante el embarazo.</p> <p>F. ...tienen mejores probabilidades de sobrevivir al nacimiento de su hijo.</p> <p>G. ...el desarrollo del bebé y para el crecimiento del útero, senos, tejidos y fluidos.</p> <p>H. ...450 calorías adicionales al día.</p> <p>I. ...entre 11,5 y 16 kg.</p> <p>J. ...sus cuerpos no están preparados para la maternidad.</p> <p>K. ...de complicaciones durante el embarazo y las labores de parto.</p> <p>L. ...cerca de 280 calorías extras al día</p> |
|---|--|



Clave de respuestas: 1E; 2G; 3E; 4D; 5B; 6L; 7H; 8A; 9C; 10J; 11K; 12F.



# Buenos alimentos para comer durante el embarazo

¿Sabes cuáles son los alimentos especialmente importantes para las mujeres embarazadas y sus bebés antes de nacer?  
Completa la Ficha de trabajo con los nombres de los alimentos disponibles localmente y preparaciones o comidas tradicionales que son ricos en cada nutriente.

## Nutrientes

## Alimentos y comidas que son buena fuente

Proteínas

---

---

---

---

---

Hierro

---

---

---

---

---

Yodo

---

---

---

---

---

Zinc

---

---

---

---

---

Continúa





**Nutrientes**

**Alimentos y comidas que son buena fuente**

Folato y/o  
ácido fólico

.....

.....

.....

.....

Vitamina A

.....

.....

.....

.....

Vitamina C

.....

.....

.....

.....



**Busca mayor información** sobre alimentos que son buena fuente, en las siguientes fichas informativas: **Vitaminas: sus funciones y alimentos que son buena fuente** y **Minerales: sus funciones y alimentos que son buena fuente**.



**Ver** Ficha informativa **Nutrición durante el embarazo y la lactancia** para mayor información sobre buena nutrición, hábitos alimenticios y aumento de peso antes y durante el embarazo.





# Comer bien durante el embarazo

Lee sobre Sara, Carmen y Elena y ayúdalas a seleccionar los mejores alimentos para ellas y sus bebés.

**Sara** tiene un peso normal y está esperando su primer hijo.

Ella tiene 5 semanas de embarazo y su informe de sangre muestra que tiene un bajo nivel de hierro.

¿Cuál sería una buena alimentación para Sara? ¿Qué alimentos en particular necesita comer más seguido? ¿Puede obtener todo lo que necesita de los alimentos?

.....

.....

.....

.....

.....

**Carmen** tiene 2 meses de embarazo. Ella tiene sobrepeso. ¿Cuál sería una buena alimentación para Carmen?

.....

.....

.....

.....

.....

**Elena** tiene 10 semanas de embarazo y vive en una zona montañosa donde los suelos son pobres en yodo. Ella es muy delgada.

¿Cuál sería una buena alimentación para Elena? ¿Qué alimentos en particular requiere comer más frecuentemente? ¿Puede obtener todo lo que necesita de los alimentos?

.....

.....

.....

.....

.....



# Bebés alimentados con lactancia materna (0 a 6 meses)

## La leche materna:

- Contiene todos los nutrientes que necesita el bebé para crecer y desarrollarse adecuadamente, durante los primeros seis meses de vida.
- Proporciona al bebé protección frente a ciertas enfermedades.
- Es segura/inocua, viene lista y a la temperatura perfecta.
- No requiere de botellas, ni de la compra de fórmulas lácteas de alto costo.

## El calostro (primera leche) es importante para los bebés recién nacidos

El bebé recién nacido debe ser amamantado tan pronto como sea posible después del nacimiento (dentro de los 30 minutos después del parto) debido a que:

- La primera leche que se produce inmediatamente después del nacimiento y por 2 a 3 días, llamada calostro, ayuda a la protección del recién nacido frente a las infecciones y enfermedades y es rica en vitamina A.
- Estimula la succión en el bebé, lo que a su vez estimula el flujo y la producción de leche materna.
- Amamantar inmediatamente después del nacimiento es también bueno para la madre. Ayuda a la contracción de útero y a detener el sangramiento después del parto.

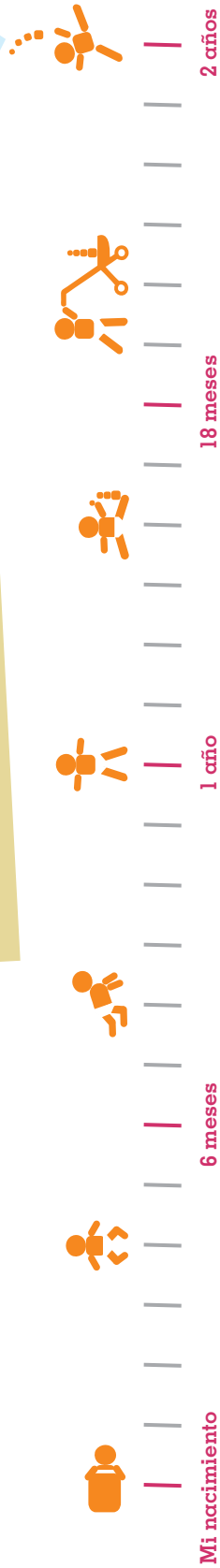
## La leche materna es ideal para los bebés

- A los bebés se les debe dar sólo leche materna a partir de su nacimiento y hasta los 6 meses de edad. El estómago de un bebé es muy pequeño y débil para digerir alimentos sólidos durante los primeros 6 meses. Alimentar a los bebés con otros alimentos, con líquidos o agua muy tempranamente, puede introducir bacterias y aumentar el riesgo de infecciones y enfermedades.
- Los bebés que son alimentados exclusivamente con leche materna en sus primeros 6 meses de vida y que continúan con lactancia parcial hasta los 2 años de edad tienen menos riesgo de enfermarse.
- Si el bebé es alimentado con frecuencia o la madre se extrae leche para alimentarlo, significa que las necesidades del bebé están cubiertas y que ella tiene una alta producción de leche.
- Si la madre se extrae leche manualmente, ésta puede ser almacenada en un envase limpio en el refrigerador o en un espacio suficientemente frío por 24 horas.



# Línea de tiempo de un niño

¿Cuánto sabes sobre tu alimentación y salud cuando eras un bebé?  
**Conversa con tu mamá** u otras personas de tu familia para saber que comías y cuán sano fuiste durante tus primeros dos años de vida.  
**Obtiene la mayor cantidad de información que sea posible**, incluyendo enfermedades, vacunas, aumentos de peso y de talla, y anota lo que encuentres en tu Ficha de trabajo.



Mi alimentación	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
Mi salud	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



★ Ver Ficha informativa **Nutrición de niños pequeños (6 meses a 2 años)** para mayor información sobre alimentos saludables de iniciación y prácticas de alimentación.

# Entrevista en la comunidad

**Identifica a tres mujeres de tu familia o comunidad que tengan bebés menores de un año de edad para entrevistarlas sobre la lactancia materna. Registra cada entrevista separadamente, usando este cuestionario o tus propias preguntas. Compara tus anotaciones con las recomendaciones de los expertos.**

1. ¿Estás dando de mamar a tu bebé? Sí  No
2. Si tu respuesta es no, ¿Qué reemplazo le estás dando a tu bebé?  
.....
3. ¿Cuándo suspendiste la lactancia materna?  
Edad en meses  Nunca amamanté
4. Con qué frecuencia das de comer a tu bebé?  
.....
5. ¿Le das sólo leche materna a tu bebé? Sí  No
6. Si tu respuesta es no, ¿Que otra cosa le das a tu bebé?  
.....  
.....
7. ¿Cuándo comenzaste a darle a tu bebé otros alimentos o líquidos?  
.....  
.....
8. ¿Cómo preparas los alimentos adicionales que le das a tu bebé?  
.....  
.....
9. ¿Qué comes tú para cubrir las necesidades de tu bebé y las tuyas propias?  
.....  
.....
10. ¿Piensas que tu bebé está creciendo y desarrollándose adecuadamente? Sí  No   
¿Por qué?  
.....
11. ¿Es tu bebé pesado regularmente para controlar su aumento de peso? Sí  No   
Si tu respuesta es no, ¿por qué no?  
.....





# Nutrición de niños pequeños (6 meses a 2 años)

**Alimentar a los niños pequeños frecuentemente** con alimentos adecuados, además de la lactancia materna, ayudará a que ellos obtengan la energía y nutrientes que necesitan para crecer normalmente y mantenerse sanos.

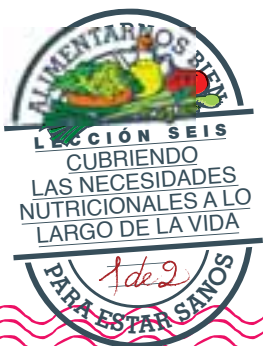
## Introduciendo los primeros alimentos

A medida que el bebé va creciendo, la leche materna continúa siendo importante, pero no es suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de los bebés más grandes. Los bebés y niños pequeños, de 6 a 24 meses de edad, tienen necesidades de energía y de nutrientes muy altas para su tamaño corporal y pueden estar en riesgo de malnutrición. La lactancia materna puede continuar hasta la edad de 2 años, si es posible, mientras el bebé empieza a comer otros alimentos.

- A los 6 meses se le debe introducir gradualmente otros alimentos que complementen la lactancia materna. La incorporación de alimentos sólidos debe comenzar con una pequeña comida al día, la que se aumenta a 2 al día a la edad de 7 meses. Los diversos alimentos se van introduciendo, uno a la vez, para dar la oportunidad al bebé de acostumbrarse a comer y digerir otros alimentos.
- A la edad de un año, si el niño consume leche materna, debe comer tres tiempos de comida al día y meriendas, colaciones, refrigerios o refacciones saludables entre las comidas. Si el niño no recibe lactancia materna, debe consumir otro tipo de leche y 3 tiempos de comida al día (desayuno, almuerzo, cena).
- A la edad de un año, además de la leche, la mayoría de los niños ya pueden comer las mismas comidas y meriendas que come el resto de la familia, pero deben ser finamente molidas.

## Alimentos saludables de inicio

- Los alimentos solamente ricos en almidón no son adecuados para los bebés como alimentos de inicio, debido a que no proporcionan suficientes proteínas y otros nutrientes para cubrir las necesidades del rápido crecimiento. Alimentos de todos los grupos –carnes, productos lácteos, frutas, verduras, panes, cereales– deben ser incluidos en la alimentación del bebé. Los alimentos básicos ricos en carbohidratos, que son parte de la alimentación local, pueden ser enriquecidos para mejorar el alimento de inicio, agregándole pequeñas cantidades de alimentos de otros grupos, trozados o molidos y una pequeña cantidad de aceite.
- Los alimentos de inicio de los bebés requieren de una preparación especial para asegurar que estén inocuos, blandos y que sean fáciles de comer y digerir. Ellos deben ser molidos y diluidos para prevenir que el niño se



## Nutrición de niños pequeños (6 meses a 2 años) (cont.)

ahogue o asfíxie. Cuando el bebé ya está acostumbrado a los líquidos y alimentos blandos y hasta que salen los dientes, se pueden agregar alimentos semi sólidos y luego sólidos. Las comidas deben ser preparadas sin sal agregada, dado que los bebés aun no la pueden procesar.

- Algunos ejemplos de adecuados alimentos de inicio para los bebés son:
  - Papillas de cereal con leche, jugo de fruta, un poco de aceite o mantequilla y/o nueces finamente trozadas o molidas.
  - Verduras y frutas de color amarillo y verde molidas (espinacas, papas, batatas/camote, zanahoria, papayas, zapallo/calabaza, maíz/choclo/elote, bananas, mangos, guayabas, peras).
  - Verduras molidas en forma de sopas, salsas o preparaciones con carnes.
  - Carne de vacuno, pollo, yema de huevo, pescado o hígado finamente molidos.
  - Diferentes tipos de nueces, leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas y habas secas) o semillas (maní/cacahuete, semillas de girasol/maravilla) finamente molidos y en trozos pequeños cuando comienzan a salir los dientes.

### Cómo estimular a los niños pequeños para que coman

Los niños comen más cuando sus padres, familia y personas alrededor de ellos los estimulan a comer. Aquí se dan algunas sugerencias.

- Siéntese con los niños y hableles sobre lo bueno que es el alimento.
- Alimente al niño pequeño junto con el resto de la familia, pero que él o ella tenga su plato y cuchara propios para asegurar que se coma su parte.
- Si el niño quiere comer sólo déjelo y que no se preocupe por ensuciar. Asegúrese que todo el alimento llegue a la boca del niño.
- Mezcle los alimentos si el niño escoge sólo sus preferidos.
- No apure al niño. Ellos pueden que coman un poco, jueguen otro poco y luego vuelvan a comer.
- Alimente al niño con frecuencia regular y lo más pronto si manifiesta hambre. No espere hasta que el bebé empiece a llorar por hambre.
- No le dé de comer al niño cuando esté cansado o con sueño.
- Haga que los momentos de las comidas sean alegres e interesantes, por ejemplo, enséñele los nombres de los alimentos y jueguen.
- Dele más atención al niño cuando está comiendo bien y menos cuando el niño trata de atraer su atención rehusando la comida.
- Evite forzar al niño para que coma; esto aumenta el estrés y disminuye aun más el apetito.





# Comienza bien el día

**Un buen desayuno es especialmente importante para los niños en crecimiento.**  
**Piensa en los alimentos de tu localidad** que son buenos alimentos para que los niños coman en la mañana.  
**Escribe el nombre** de estos alimentos en la Ficha de trabajo, poniendo la letra que coincida con el nombre del alimento a la altura correspondiente de la palabra "desayuno".

D  
E  
S  
A  
Y  
U  
N  
O

¡Este es un ejemplo para ti!

DURAZNO  
LECHE  
QUESO  
PAN  
PAPAYA  
JUGO DE FRUTA  
MANTEQUILLA  
TOSTADA





# Lonchera llena de colores

¿Sabías que comer un arco iris de diferentes colores de alimentos te ayuda a asegurar que estás comiendo una buena variedad de alimentos?  
Piensa en alimentos disponibles localmente que son nutritivos y saludables y que pueden llevarse fácilmente a la escuela para una merienda (colación, refacción o refrigerio) o para el almuerzo.  
**Haz una lista con el mayor número** de alimentos que puedas pensar para cada color.

Alimentos rojos	Alimentos anaranjados y amarillos	Alimentos verdes	Alimentos blancos	Alimentos púrpura, café y negros
• .....	• .....	• .....	• .....	• .....
• .....	• .....	• .....	• .....	• .....
• .....	• .....	• .....	• .....	• .....
• .....	• .....	• .....	• .....	• .....
• .....	• .....	• .....	• .....	• .....
• .....	• .....	• .....	• .....	• .....
• .....	• .....	• .....	• .....	• .....
• .....	• .....	• .....	• .....	• .....
• .....	• .....	• .....	• .....	• .....
• .....	• .....	• .....	• .....	• .....



 **Ver** Ficha informativa **Nutrición de niños en edad escolar** para mayor información.

# Nutrición de niños en edad escolar

**Los niños en edad escolar están creciendo rápidamente** y tienen necesidades de energía y de nutrientes particularmente altas. Una alimentación variada y balanceada es importante para la protección de su salud y para promover su desarrollo físico y mental. Buenos hábitos alimenticios pueden ayudar a los niños a mejorar su concentración y rendimiento en la escuela y pueden reducir algunos riesgos de salud, como la deficiencia de vitamina A, anemia y otras deficiencias de micronutrientes. Una buena alimentación durante la niñez puede también minimizar los problemas de salud y las enfermedades crónicas más tarde en la vida.

## ¿Qué puede suceder si los niños en edad escolar no comen bien?

Los niños en edad escolar que padecen hambre o tienen una alimentación deficiente usualmente crecen más lentamente que los niños bien nutridos. Ellos normalmente tienen poca energía para jugar, estudiar o aprender adecuadamente; pueden enfermarse más frecuentemente, tener dificultades para concentrarse en la escuela y un menor rendimiento escolar que los niños bien alimentados. Como resultado, sus logros educativos pueden ser deficientes y abandonar la escuela antes de terminar su educación. La combinación de una escasa educación y una salud deficiente pueden afectar seriamente la capacidad de las personas para tener vidas plenas, activas y productivas.

## ¿Qué es una alimentación saludable para un niño en edad escolar?

Los niños y niñas en edad escolar crecen aproximadamente al mismo ritmo y necesitan la misma cantidad de alimentos. Una alimentación saludable para niños de cinco años y mayores, debe cubrir sus necesidades para un crecimiento y desarrollo adecuados. Los padres, profesores y otras personas a cargo de los niños deben asegurarse que ellos consuman suficientes alimentos ricos en energía, proteínas, vitamina A, calcio, hierro, yodo.

Una alimentación saludable para niños de esta edad debe tener:

- gran cantidad de alimentos ricos en carbohidratos (cereales como arroz, maíz, quínoa; tubérculos y raíces como casava/ yuca/mandioca, batatas/camote; productos en base a cereales, como pan, fideos);



## Nutrición de niños en edad escolar (cont.)

- gran cantidad de verduras de diferentes colores (especialmente hojas de color verde oscuro y verduras de color anaranjado);
- gran cantidad de diferentes frutas (frescas preferentemente);
- frijoles/porotos, arvejas y pequeñas cantidades de carne y pescado;
- algunos productos lácteos (leche, yogurt, queso) y huevos;
- un poco de grasa (agregada a las preparaciones); y
- gran cantidad de agua inocua y fresca para beber.

### ¿Cuántas comidas debe tener un niño en edad escolar?

Los niños de esta edad deben tener, **todos los días**, tres comidas, más meriendas saludables entre las comidas.

**El desayuno** es siempre importante, especialmente si el niño debe caminar un largo camino hasta la escuela y no comerá mucho al medio día. Los niños en edad escolar deben comenzar cada mañana con una comida nutritiva antes de salir para la escuela.

Un ejemplo de un buen desayuno es el siguiente: un alimento rico en carbohidratos, como pan, papilla de avena, cereales, yuca/casava/mandioca/tapioca, o camote/batata dulce; junto con leche, yogurt, mantequilla de maní, porotos/frijoles cocidos; fruta o jugo de fruta fresca.

**La merienda** (colación, refacción o refrigerio) de media mañana mantiene el nivel de energía alto para jugar y estudiar. Algunos ejemplos de buenas meriendas, especialmente cuando se come más de un alimento, son: frutas frescas o deshidratadas, queso, nueces o semillas, huevos (fácil de llevar si es huevo duro o cocido), tortas de frijoles/porotos, tortas de arroz; pan con queso o con pasta de maní, aguacate/palta; maíz/elote cocido en coronta; casava/yuca/mandioca/tapioca cocida o frita; plátanos; batata/camote/papa dulce y otros tipos de papas; carne deshidratada o pequeños pescados.

**El almuerzo** (comida del medio día) debe contener variedad de alimentos y proporcionar suficiente energía. Si la comida no es proporcionada por la escuela, los niños deberán llevarla desde la casa. En ambos casos éstas deben ser lo más nutritivas posible.

**Las meriendas de media tarde** son importantes si la comida del medio día no es suficiente o si el niño debe caminar una larga distancia de regreso a casa.

**La cena** (comida de la tarde) puede ser la comida más grande del día para muchos niños, por lo que debe ser una comida buena y variada, que contenga verduras frescas y cocidas, algún tipo de carne o pescado, o leguminosa o producto lácteo y un cereal o subproducto de cereales. En su preparación usar aceite vegetal con moderación.





# Mi diario de alimentación

Usa esta Ficha de trabajo para registrar todo lo que comiste y bebiste cada día por tres días. Incluye todos los alimentos que hayas comido en cada comida y meriendas entre las comidas.

	Día 1	Día 2	Día 3
Primera comida de la mañana (desayuno) 			
Merienda/refacción/refrigerio/colación			
Comida de medio día (almuerzo) 			
Merienda			
Comida de la tarde (cena) 			



# ¿Cuán buena es tu alimentación?

¿Cómo evalúas tu alimentación y hábitos alimenticios?  
Utiliza tu diario de alimentación de 3 días para analizar lo que comes.

1. ¿Piensas que estás comiendo la cantidad correcta de alimentos? Sí  No
2. ¿Estás comiendo al menos tres comidas al día? Sí  No
3. ¿Tomas desayuno? Sí  No
4. ¿Comes el mismo tipo de alimentos todos los días? Sí  No
5. ¿Comes diferentes alimentos cada día? Sí  No
6. ¿Tomas suficiente agua? Sí  No
7. ¿Qué alimentos ricos en proteínas comiste en estos tres días?  
.....
8. ¿Qué alimentos te proporcionaron carbohidratos?  
.....
9. ¿Cuántos alimentos ricos en grasa comiste cada día? ¿Cuáles?  
.....
10. ¿Cuánta azúcar o alimentos azucarados comiste cada día?  
.....
11. ¿Cuántas porciones de alimentos ricos en vitaminas y minerales comiste?  
¿Cuáles?  
.....
12. ¿Cuáles vitaminas y minerales contienen cada uno de esos alimentos?  
.....





¿Cuán buena es tu alimentación? (cont.)

13. ¿Estás comiendo frutas y verduras todos los días? **Sí**  **No**

14. ¿Cuántas frutas y verduras comiste?

.....

15. ¿Qué alimentos que contienen hierro comiste?

.....

16. ¿Crees que tu alimentación te proporciona suficiente hierro? **Sí**  **No**

17. ¿Qué alimentos que contienen calcio comiste?

.....

18. ¿Crees que tu alimentación te proporciona suficiente calcio? **Sí**  **No**

19. ¿Qué alimentos que contienen yodo comiste?

.....

20. ¿Crees que tu alimentación te proporciona suficiente yodo? **Sí**  **No**

21. ¿Hay algún alimento o nutriente que no estés consumiendo en cantidad suficiente?

.....

22. ¿Qué problemas pueden aparecer si no comes suficiente de esos alimentos?

.....

23. ¿Qué alimentos puedes agregar o reemplazar para mejorar tu alimentación?

.....

.....



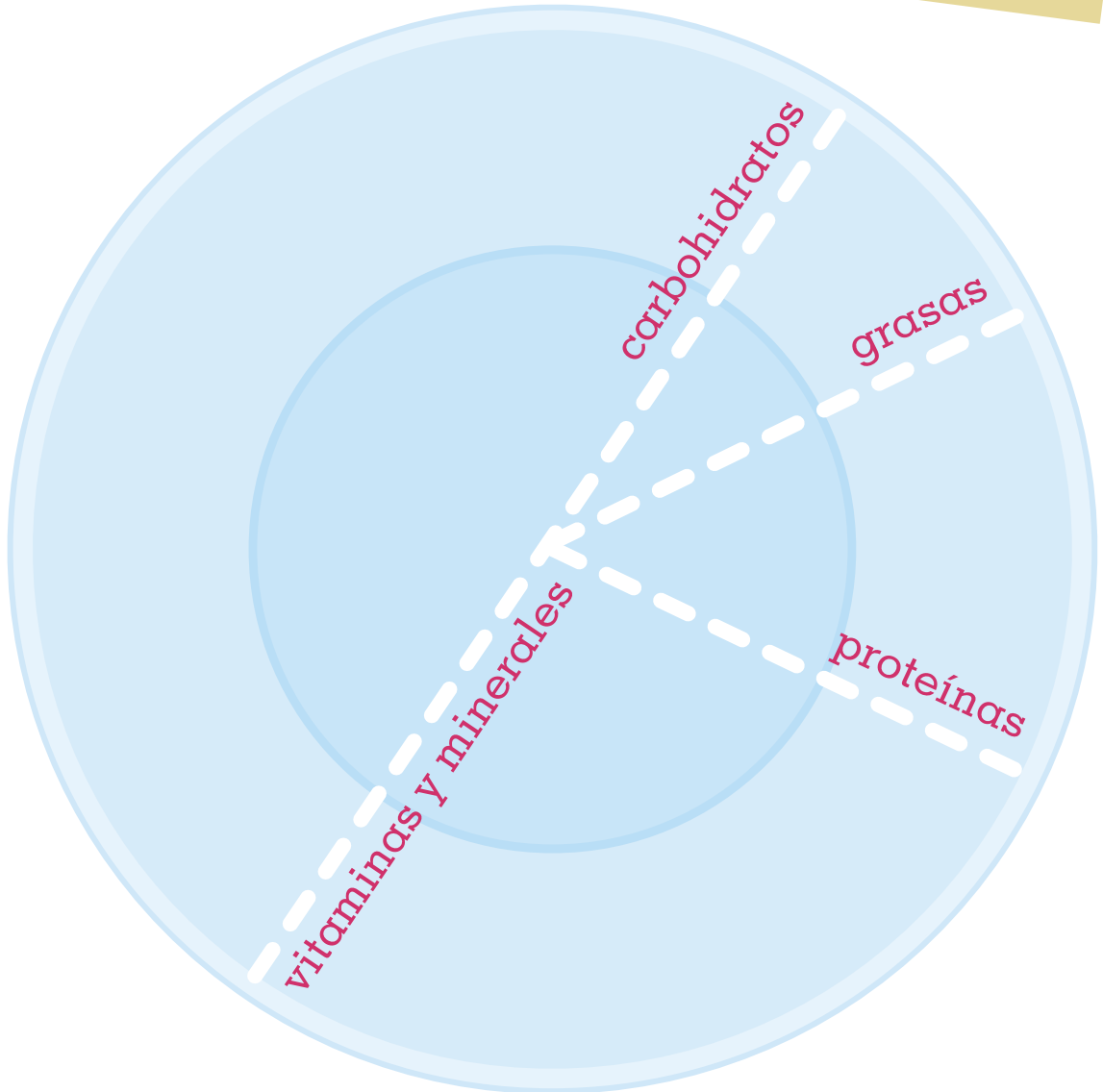
**Necesitas completar** la Ficha de trabajo **Mi diario** de alimentación antes de completar esta ficha de trabajo.



# Análisis de mi alimentación

**Selecciona una comida habitual** de tu hora de almuerzo o cena para analizarla en detalle.

**Haz una lista con todos los alimentos y todos los componentes de cada plato** que conformaron la comida y anótalos en los grupos correctos.



¿Es tu comida saludable y variada?

¿Qué nutrientes obtienes de esta comida?

¿Proporciona una variedad de frutas y verduras?

¿Contiene demasiados alimentos ricos en carbohidratos? ¿Proteínas? ¿Grasas?

¿Contiene muy pocos alimentos ricos en carbohidratos? ¿Proteínas? ¿Grasas?



# Ayuda a Andrés a preparar su almuerzo para llevar a la escuela

¿Está comiendo Andrés un buen almuerzo?

Piensa en las necesidades nutricionales de Andrés y planifica un almuerzo diferente y saludable, que puede ser preparado en la casa y llevado para comerlo en la escuela. Completa sus almuerzos para una semana.

**Andrés** tiene 15 años, un horario muy ocupado y un día muy largo.

**En la mañana** toma algo de leche y tostadas al desayuno y se va en bicicleta a la escuela.

**A la hora de almuerzo** juega a la pelota con sus amigos y usualmente come algo dulce, para obtener energía en forma rápida. A esto le agrega una gaseosa o bebida dulce.

**Tres días a la semana** se queda hasta tarde en la escuela para actividades extra programáticas y realizar deporte.

**Los otros dos días** después del término de las clases se va rápido en su bicicleta a tocar batería en una banda con otros jóvenes.

**Regresa a casa** alrededor de las 18 horas (o 6 p.m.) y ayuda con las tareas de la casa, hace sus tareas de la escuela y cena.

## Propuestas de almuerzos para que Andrés lleve a la escuela

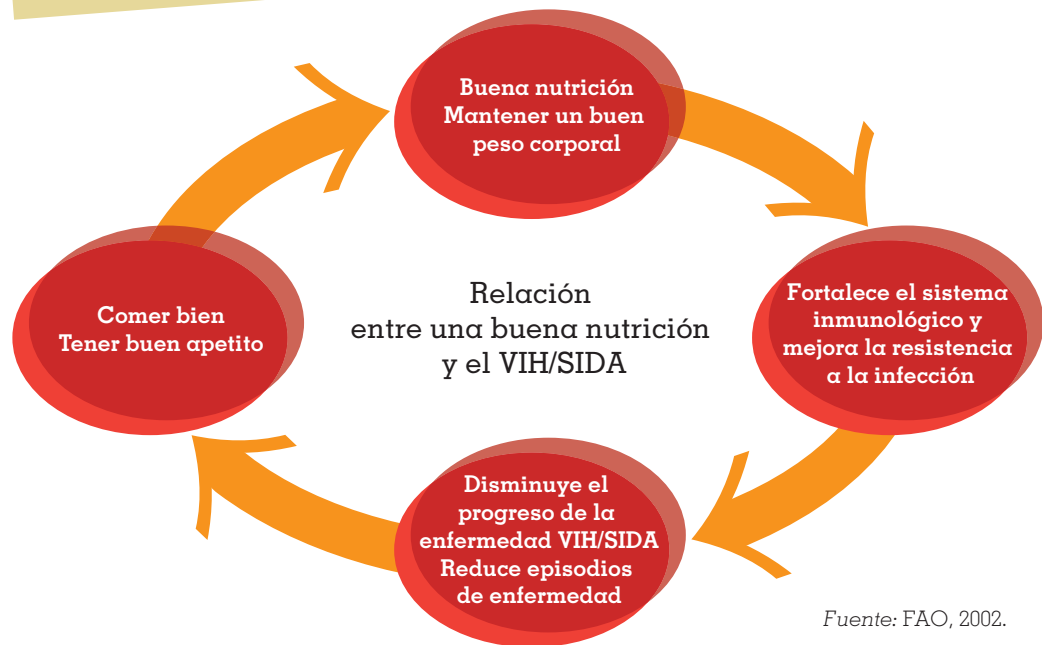
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....



# Buena nutrición y VIH/SIDA

**Un buen estado nutricional puede hacer una gran diferencia en el bienestar y calidad de vida de una persona que vive con VIH/SIDA.**

**Una buena nutrición no puede curar el SIDA o prevenir el contagio con VIH, pero puede ayudar a mantener y mejorar el estado nutricional de la persona que tiene esta enfermedad.**



## VIH/SIDA y nutrición

Una nutrición deficiente puede representar un serio daño para las personas que viven con el VIH/SIDA. Aun en etapas tempranas de la infección, cuando muy pocos síntomas han aparecido, el VIH aumenta las demandas nutricionales y durante su desarrollo, el riesgo de malnutrición aumenta significativamente.

El virus VIH ataca y daña el sistema inmunológico, lo que aumenta el riesgo de otras enfermedades. Estas infecciones pueden disminuir la ingesta de alimentos debido a que reducen el apetito e interfieren con la capacidad del cuerpo para digerir y absorber alimentos. Como resultado, la persona presenta malnutrición, pierde peso y se debilita. Comer bien ayuda a mantener y mejorar el desempeño del sistema inmunológico –la protección del cuerpo frente a las infecciones– y ello permite a la persona resistir mejor la enfermedad.

Uno de los posibles signos de la manifestación clínica del VIH es la pérdida de peso de 6 a 7 kg para una persona adulta promedio. Cuando una persona ya tiene bajo peso, la pérdida de peso adicional tiene serios efectos. Una alimentación saludable y



balanceada, un tratamiento temprano de la infección y una recuperación nutricional adecuada después de la infección, pueden reducir la pérdida de peso y el impacto de futuras infecciones.

Muchas de las condiciones asociadas al VIH/SIDA –diarrea, pérdida de peso, dolor en la boca y la garganta, náusea o vómitos– son manejables con una nutrición adecuada. Una buena nutrición también complementará y reforzará el efecto de cualquier tratamiento o medicina.

### Una alimentación saludable es importante para las personas con VIH/SIDA

Una persona contagiada con VIH/SIDA y que no presenta signos de la enfermedad no requiere una “alimentación VIH” específica. Sin embargo, las personas contagiadas deben hacer todo el esfuerzo por adoptar hábitos alimenticios saludables para cubrir sus necesidades aumentadas de proteínas y energía y mantener su estado nutricional.

Cuando las personas con VIH/SIDA se enferman, tienen requerimientos especiales. Cómo el cuerpo trata de combatir las infecciones, aumentan las necesidades de energía y nutrientes. La sucesión de estados infecciosos y de fiebre también aumentan la demanda de alimentos. Las personas infectadas con VIH deben comer más para cubrir sus mayores necesidades de energía y nutrientes.

Una alimentación saludable y balanceada debe ser una de las metas de la asistencia y cuidados de las personas en todos los estados de la infección con VIH. Un programa efectivo de cuidados nutricionales mejorará la calidad de vida de las personas que viven con VIH/SIDA a través de:

- mantención del peso corporal;
- recuperación de la pérdida de vitaminas y minerales;
- mejoramiento del sistema inmunológico y de las capacidades del cuerpo para combatir enfermedades;
- la extensión del período entre el contagio y el desarrollo del SIDA;
- mejoramiento de la respuesta al tratamiento, reduciendo el tiempo y la cantidad de dinero utilizado en cuidados de salud;
- mantener activas a las personas infectadas con VIH, permitiéndoles que se cuiden a sí mismas, a sus hijos y familias; y
- mantener productivas a las personas infectadas con VIH, con capacidad para trabajar, cultivar alimentos y contribuir al ingreso de sus familias.



Para mayor información

sobre vivir bien con VIH/SIDA:  
[www.fao.org/docrep/005/y4168e/y4168e00.HTM](http://www.fao.org/docrep/005/y4168e/y4168e00.HTM)

# Alimentando a personas enfermas

1. Una persona enferma debe...
2. Una alimentación para una persona enferma debe...
3. Una persona enferma debe consumir gran cantidad de líquidos...
4. Las personas con diarrea, fiebre o vómitos deben tomar...
5. Un bebé enfermo que se alimenta con leche materna debe...
6. Si una persona debe estar en cama, el agua y los alimentos deben...
7. Una persona que cuida a otra debe...
8. Una buena nutrición no puede curar el VIH/SIDA, pero puede...
9. Los niños con VIH/SIDA pueden necesitar...

¿Conoces tú algunos importantes enunciados sobre qué comer cuando estás enfermo?

Trata de hacer coincidir correctamente el inicio de cada oración de la izquierda con su correcto final del lado derecho.

- A. ...mantenerse cerca.
- B. ...líquidos extras frecuentemente.
- C. ...lavarse sus manos antes y después de alimentar a la persona enferma.
- D. ...50 a 100% más de energía que los niños no infectados.
- E. ...comer bien para ayudar al cuerpo a recuperarse, combatir la enfermedad y prevenir la pérdida de peso.
- F. ...tales como agua hervida, jugos de frutas, sopas, caldos y papillas.
- G. ...ser amamantado con leche materna más frecuentemente.
- H. ...contemplar pequeñas y frecuentes comidas, preparadas con una variedad de alimentos, ricos en micronutrientes y proteínas.
- I. ...ayudar a mejorar el estado nutricional de las personas con VIH/SIDA.

Clave de respuestas: 1E; 2H; 3F; 4B; 5A; 6C; 7G; 8D; 9I.



Para mayor información sobre la importancia de una alimentación saludable para personas con VIH/SIDA, ver Ficha informativa Buena nutrición y VIH/SIDA.

# Manteniéndose saludable en la edad avanzada

Lee sobre la abuela Susana, la abuela Ana y el abuelo Jacobo. ¿Qué recomendación les puedes dar para ayudarles a estar lo más saludables que puedan?

**La abuela Susana** tiene un peso saludable y goza de una buena salud para su edad. Debido a esto, ella puede vivir sola y ser activa en su casa y en su comunidad. Ella es voluntaria en la biblioteca pública local tres días a la semana y cuida algunas tardes a sus tres nietos pequeños. A ella le gusta caminar y trabajar en el jardín. **¿Qué recomendaciones sobre su alimentación o de otro tipo tienes para la abuela Susana?**

.....

.....

.....

.....

**La abuela Ana** sufre de osteoporosis, se ha caído un par de veces y se ha fracturado algunos huesos. Tiene dificultades para moverse y frecuentemente sufre dolores. Vive con su hijo y su familia y pasa la mayor parte del tiempo en su casa, haciendo pequeñas actividades mientras está sentada, como coser y tejer, hablar con los miembros de su familia, escuchar la radio o ver TV. Disfruta comiendo, pero está preocupada porque está aumentando demasiado de peso. **¿Qué recomendaciones sobre su alimentación o de otro tipo tienes para la abuela Ana?**

.....

.....

.....

.....

**El abuelo Jacobo** no tiene ningún problema físico serio, pero ha perdido la mayoría de sus dientes. Tiene tantas dificultades para masticar que no es fácil para él encontrar alimentos que pueda comer fácilmente y por ello está perdiendo el interés en la comida. Continúa siendo activo con sus amigos y su familia, pero está perdiendo peso y adelgazando. **¿Qué recomendaciones sobre su alimentación o de otro tipo tienes para el abuelo Jacobo?**

.....

.....

.....

.....

★ **Tu puedes comprobar tus recomendaciones** con Respuestas Ficha de trabajo **Manteniéndose saludable en la edad avanzada.**





# Manteniéndose saludable en la edad avanzada

**La abuela Susana** tiene un peso saludable por lo que parece que ella come la cantidad suficiente de alimentos para su nivel de actividad. **Debe continuar haciendo eso, asegurándose de consumir una variedad de alimentos** ricos en proteínas, calcio, hierro, fibra y vitaminas C y D. Su alimentación debe incluir cereales, frutas, verduras, leguminosas y productos lácteos. También debe tratar de estar tan físicamente activa como pueda, haciendo las cosas que le gusta hacer, como caminar, trabajar en el jardín y jugar con sus nietos.

**La abuela Ana** no es muy activa; ella sufre dolores y tiene miedo de caerse nuevamente y quebrarse un hueso. Su osteoporosis es el resultado de la falta de calcio, lo que ha hecho que sus huesos sean frágiles y quebradizos. Si desarrolla sobrepeso, agravará sus problemas de salud y le será aun más difícil moverse. **Necesita tratar de disminuir la cantidad de alimentos que come, pero consumir suficientes alimentos ricos en calcio:** leche, yogurt, queso, verduras de hoja verde, pequeños pescados (con sus espinas). Debe ser ayudada y estimulada a moverse un poco cada día, realizando actividades simples y deberes livianos en la casa, y tomar un poco de sol para aprovechar la vitamina D.

**El abuelo Jacobo** no está comiendo lo suficiente para mantener un peso saludable. **Necesita aumentar la cantidad de alimentos que come** o correrá el riesgo de adelgazar en exceso, lo que le dificultará ser una persona activa y saludable. **Necesita elegir alimentos blandos y preparaciones que sean ricas en macro y micronutrientes** y que no requieran mucha masticación, como yogurt, quesos blandos y leche; caldos y sopas de carne y verduras; verduras cocidas y molidas; pescado; frutas cocidas y molidas; jugos de fruta.

★ Usa esta Respuestas Ficha de trabajo para corroborar tus consejos y recomendaciones de la Ficha de trabajo **Manteniéndose saludable en la edad avanzada.**

