



ORIENTACIONES PARA PADRES Y MADRES DE FAMILIA

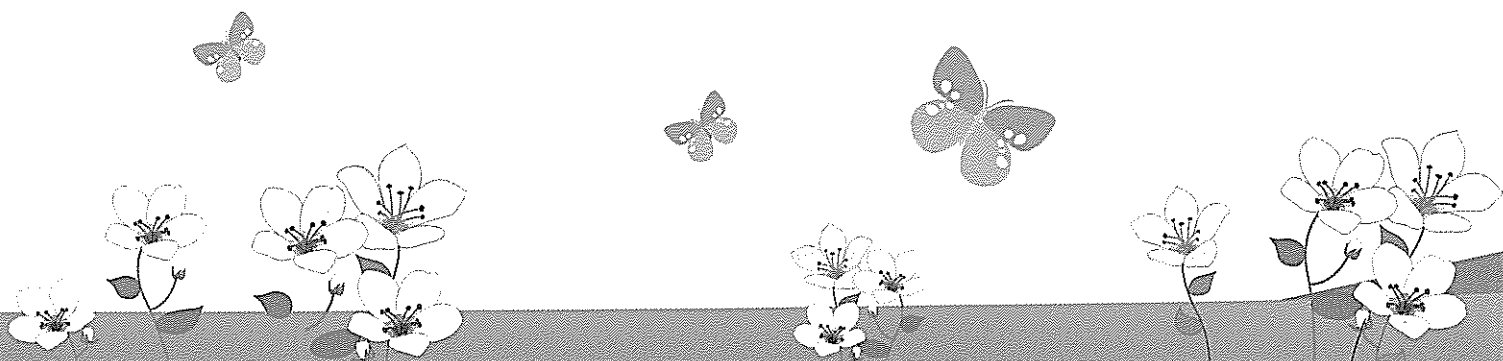


Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites.

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión de material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción de material contenido en este producto informativo para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor.

Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse al Jefe de la Subdirección de Políticas y Apoyo en Materia de Publicación Electrónica de la Dirección de Información de la FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Roma, Italia, o por correo electrónico a copyright@fao.org

© FAO 2009



Santo Domingo, República Dominicana 2009



INDICE

	Página
GUÍA PARA PLANIFICAR UNA COMIDA FAMILIAR SALUDABLE	04
UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	06
CUANDO SE DICE SEGUROS	07
ALIMENTACIÓN EN ENFERMEDADES	08
HIGIENE DE LOS ALIMENTOS	09
AGUA LIMPIA Y SANA	10
COMPRA Y ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS	11
AL PREPARAR ALIMENTOS	12
HIGIENE ALREDEDOR DE LA CASA	12



INTRODUCCIÓN

Apreciados padres y madres, este manual de orientación forma parte de los materiales elaborados por el proyecto de Educación Alimentaria y Nutricional en Escuelas de Educación Básica de la República Dominicana TCP/DOM/3101, realizado con el apoyo técnico y financiero de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO, y la ONG Mujeres en Desarrollo Dominicanas, MUDE, la Secretaría de Estado de Educación, SEE y la Secretaría de Estado de Agricultura, SEA., como instituciones contrapartes.








El objetivo de este manual es dar orientación a las familias, para que puedan planificar comidas saludables.

GUÍA PARA PLANIFICAR UNA COMIDA FAMILIAR SALUDABLE



PILÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

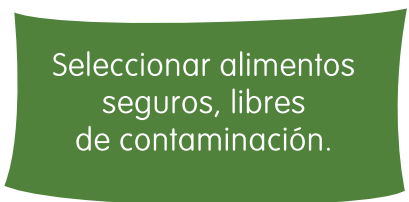
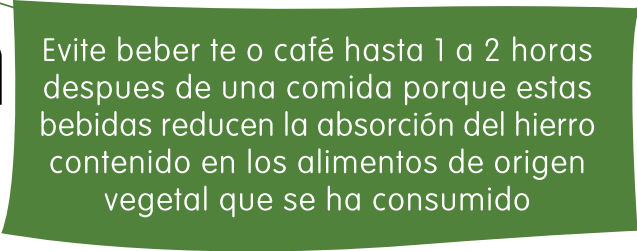
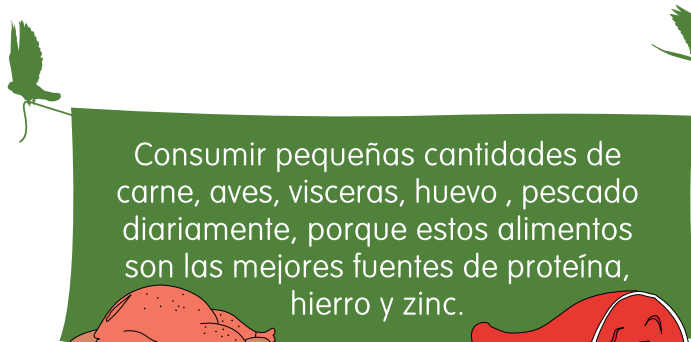
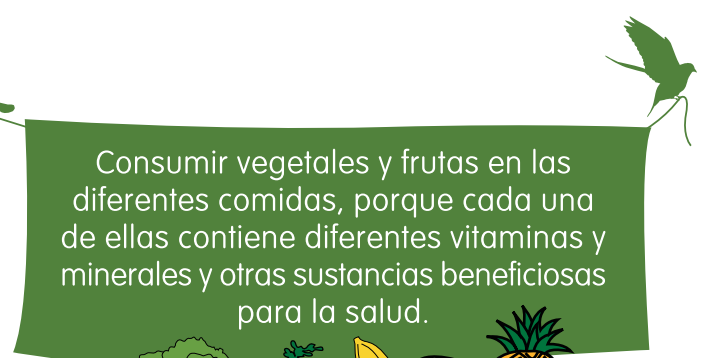
¿Como planificar una alimentación saludable?

-  Seleccione el alimento básico de su preferencia: arroz, maíz, trigo (espaguetis), o víveres (plátano, yuca, batata, ñame) que son una fuente de carbohidratos (energía).
-  Combine este alimento con uno o más de los alimentos de cada grupo de la guía arriba presentada, por ejemplo:
Agregue a el arroz habichuela o guandules y prepare: moros, chambre o asopao. Esta combinación añade a su comida proteínas.
-  Prepare algún guiso con un alimento de origen animal (carne, huevo, pescado, sardina ,arenque, bacalao).
-  Complemente lo anterior con una ensalada de vegetales, el que tenga disponible en el huerto o mercado (lechuga, repollo, zanahoria, tomate) o agregue a su moro muchas verduras (cilantro, cilantrico, apio y auyama).
-  Consuma frutas (2 ó 3) de las disponibles en su comunidad para obtener vitaminas y minerales.
-  Prepare las comidas con pequeñas cantidades de aceite para aumentar el aporte de energía y mejorar el sabor.
-  Condimente sus comidas con sal yodada. El yodo es un mineral que se utiliza para fortificar la sal y evitar el bocio.

De esta forma está garantizando una alimentación saludable.

- Una alimentación saludable contiene una variedad de alimentos.
- Una alimentación variada y equilibrada proporciona las cantidades apropiadas de energía y nutrientes que se necesitan diariamente para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona.

RECUERDE

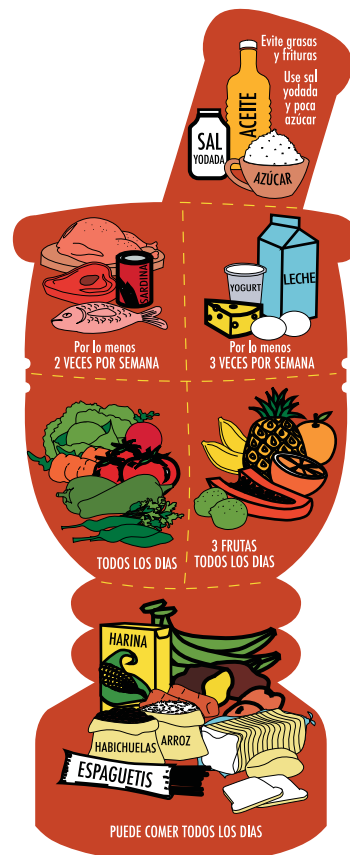


UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es aquella que incluye alimentos variados y seguros en cantidades suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de macro y micronutrientes.

CUANDO SE DICE VARIADOS, SIGNIFICA QUE LA ALIMENTACIÓN DEBE INCLUIR ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS COMO SE OBSERVAN EN EL PILÓN.

CUANDO SE DICE EN CANTIDADES SUFICIENTES, SE REFIERE A QUE LOS ALIMENTOS DEBEN SER CONSUMIDOS DE ACUERDO A LAS NECESIDADES DE CADA PERSONA, SEGÚN:



PILÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



CUANDO SE DICE SEGUROS

Significa que no esté contaminado, con microbios, bacterias o sustancias tóxicas.



LOS NUTRIENTES Y SUS FUNCIONES SON LOS SIGUIENTES:

PROTEÍNAS: necesarias para la formación y el mantenimiento de los músculos, sangre, huesos y otros tejidos.

CARBOHIDRATOS Y GRASAS: proporcionan principalmente energía al organismo, pero las grasas también son necesarias para formar y utilizar adecuadamente algunas vitaminas.

VITAMINAS Y MINERALES: son esenciales para una buena nutrición y contribuyen para el funcionamiento normal del cuerpo. Ciertos minerales forman también parte de algunos tejidos del cuerpo.

Determinados alimentos contienen varios nutrientes; por ejemplo, las habichuelas y guandules, contienen carbohidratos y grasas para la energía, proteínas para el desarrollo del cuerpo y pequeñas cantidades de vitaminas y minerales para la protección del cuerpo y su buen funcionamiento.

Las hojas verdes y las frutas (cítricas) son ricas en vitaminas C y A, que favorecen la protección contra las infecciones. Los alimentos de origen animal (carne, leche, huevo) son particularmente ricos en proteína, así como en algunas vitaminas y minerales.



ALIMENTACIÓN EN ENFERMEDADES

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



DIARREA

Consumir alimentos variados en forma de puré, pequeñas cantidades y varias veces al día.

Beber mucho jugos y agua cada hora. Consumir poca grasa y azúcar.

Continuar la lactancia materna, si está amamantando.



CATARRO O GRIPE

Consumir una variedad de alimentos. Aumentar el consumo de líquidos, especialmente jugos y refrescos naturales.

Consumir pequeñas cantidades de comida varias veces al día.

Continuar la lactancia materna si está amamantando.



MENSTRUACIÓN

Una alimentación saludable ayuda a disminuir los malestares.

Comer muchas frutas y vegetales.

Beber abundante agua segura (potable).



EMBARAZO

Consumir además de las comidas 1 pan con queso.

Consumir 2 meriendas. Ej. Fruta de la estación, pan con miel.

Consumir una vez al día: queso, huevo, zanahoria, hojas verdes.

Evitar el café, alcohol, bebidas gaseosas con cola, alimentos con mucha grasa.

Tomar agua, o jugo natural después de cada mamada.