



000154

NUTRICION Y SALUD



372357
USHD
1/1
v4

000733

89/10/22

2

Inv
10
13

NUTRICIÓN Y SALUD

Directora del Macroproyecto
Dra. Ana Cecilia Umaña.

Directora del Eje Salud
Dra. Hilda Henao de Arias

Diseño
Nathalí Romero H.
Jairo Alonso Ariza

Ilustración
Jairo Alonso Ariza

Elaboración:

Profesora:

Dra. Hilda Henao de Arias

Estudiantes:

Jairo Alonso Ariza

Claudia P. Castellanos

María Pastora Giraldo

Sandra Patricia Lenis

Yalile Inés Quintero

Angela Isabel Quiroga

Oswaldo Rodríguez

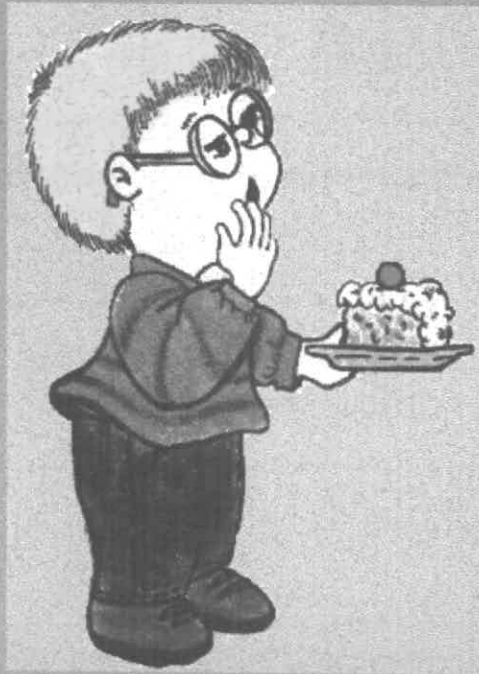
Nathalí Romero H

Enrique Walteros

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSE DE CALDAS
Proyecto de Investigación "La Dimensión Ambiental de asentamientos humanos ubicados en zonas de alto riesgo".
(IDEP - U.D.) Instituto de Investigación Educativa y Desarrollo Pedagógico
Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
Facultad de Ciencias y Educación
PROYECTO CURRICULAR DE LICENCIATURA EN BIOLOGÍA
Santafé de Bogotá, D.C. 1997

INTRODUCCION

El bienestar físico y mental dependen en gran parte del buen estado nutricional, para esto se debe llevar a cabo una dieta alimentaria adecuada que contenga los nutrientes que se consideran esenciales para la vida humana.



Una dieta mal equilibrada causa trastornos metabólicos como: fatiga, falta de energía, problemas nerviosos, depresión e inclusive alteraciones graves como visión deficiente, huesos, dientes mal formados y enfermedades de la piel, entre otros.

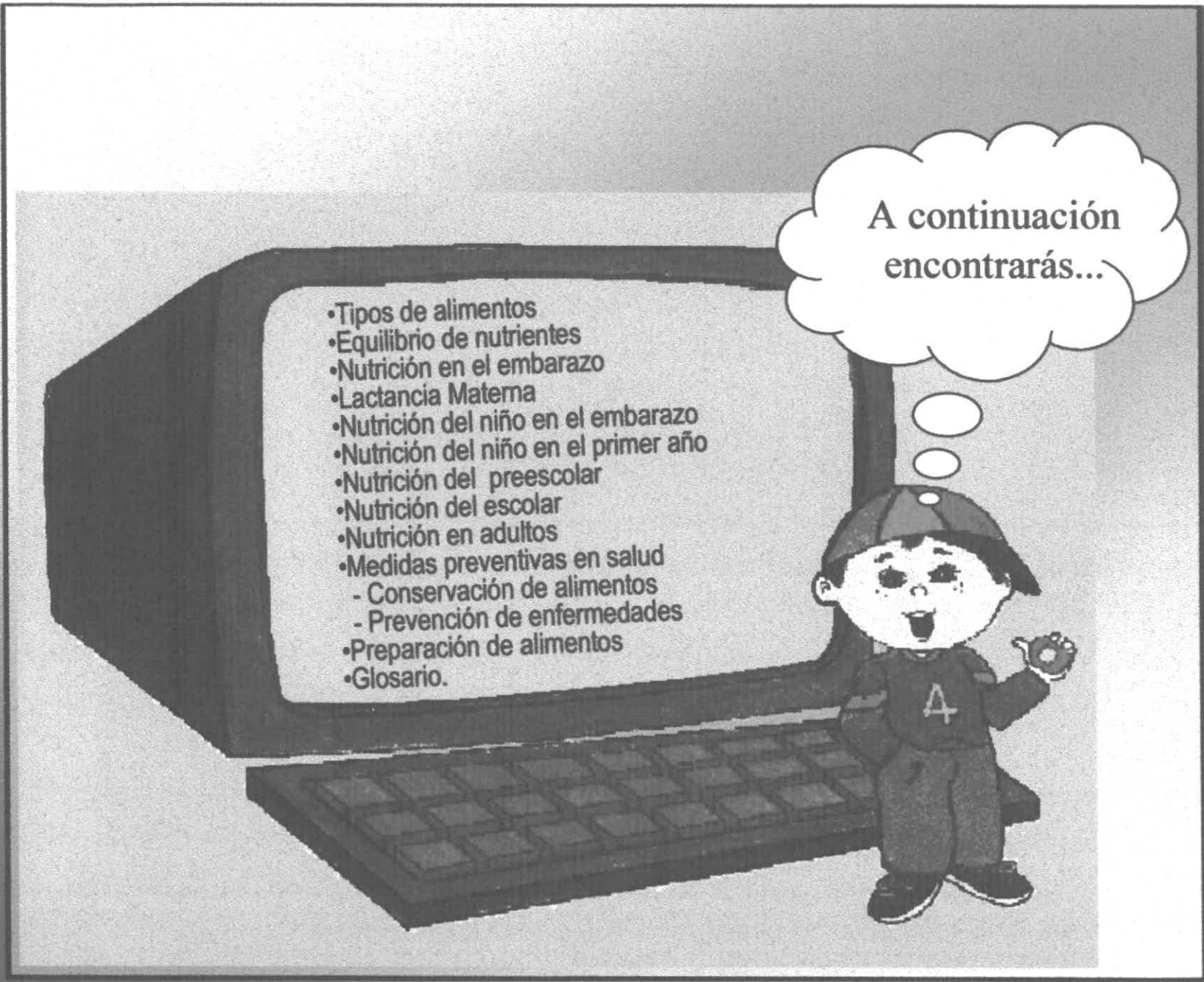
Un niño desnutrido pierde sus defensas contra enfermedades y se enferma con frecuencia.

Los temas que se presentan a continuación basan su importancia en:

La necesidad de fomentar la valoración de todos los alimentos que cubran los requerimientos nutricionales, (en cantidad y calidad), para el hombre en sus distintas etapas de la vida y en diversas condiciones fisiológicas.



Igualmente, permitir que estudiantes, padres y educadores reconozcan la influencia de los medios de comunicación con su continua promoción de productos que en vez de mejorar la calidad nutricional de la población, induce a la erosión de una dieta alimentaria.



- Tipos de alimentos
- Equilibrio de nutrientes
- Nutrición en el embarazo
- Lactancia Materna
- Nutrición del niño en el embarazo
- Nutrición del niño en el primer año
- Nutrición del preescolar
- Nutrición del escolar
- Nutrición en adultos
- Medidas preventivas en salud
 - Conservación de alimentos
 - Prevención de enfermedades
- Preparación de alimentos
- Glosario.

A continuación encontrarás...

Sugerencia

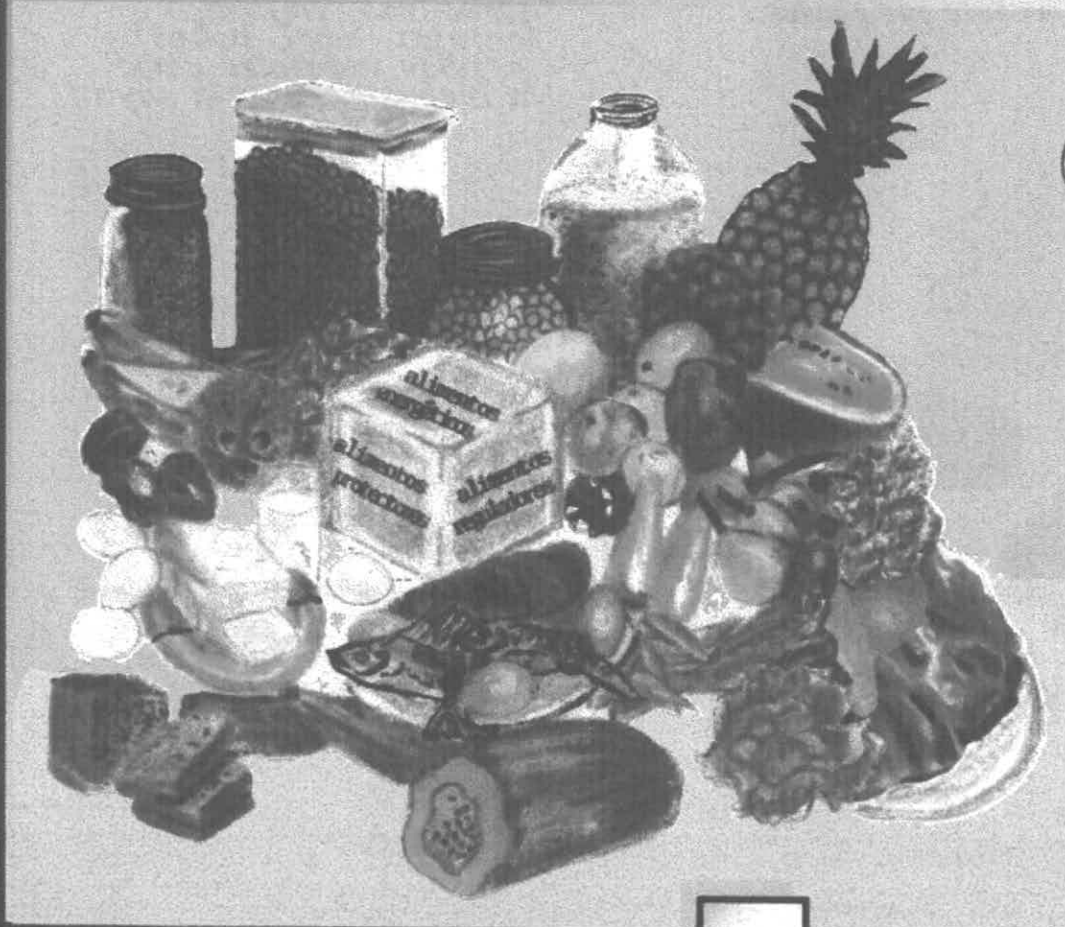
Con el objeto de comprender y valorar la extraordinaria importancia de la nutrición como estímulo biológico, emocional, psicofísico, social y de satisfacción, se desarrollarán diversos elementos teóricos, acompañados de actividades, mediante las cuales se hará uso de la creatividad, pudiéndose adecuar a los requerimientos e intereses de padres, educadores y estudiantes.



Nutrición y Salud se inspira en el principio pedagógico de aprendizaje mediante la actividad del estudiante. Por ello sugerimos que cada tema se inicie con una exploración del estudiante a nivel personal y grupal, acompañado de la opinión de sus padres y finalmente una discusión general, en la cual se consignen las conclusiones.

Desde luego, el anterior planteamiento es una propuesta que puede ser modificada según las necesidades e inquietudes que surjan.

Tipos de Alimentos



*Veamos detenidamente
como se clasifican
los alimentos*

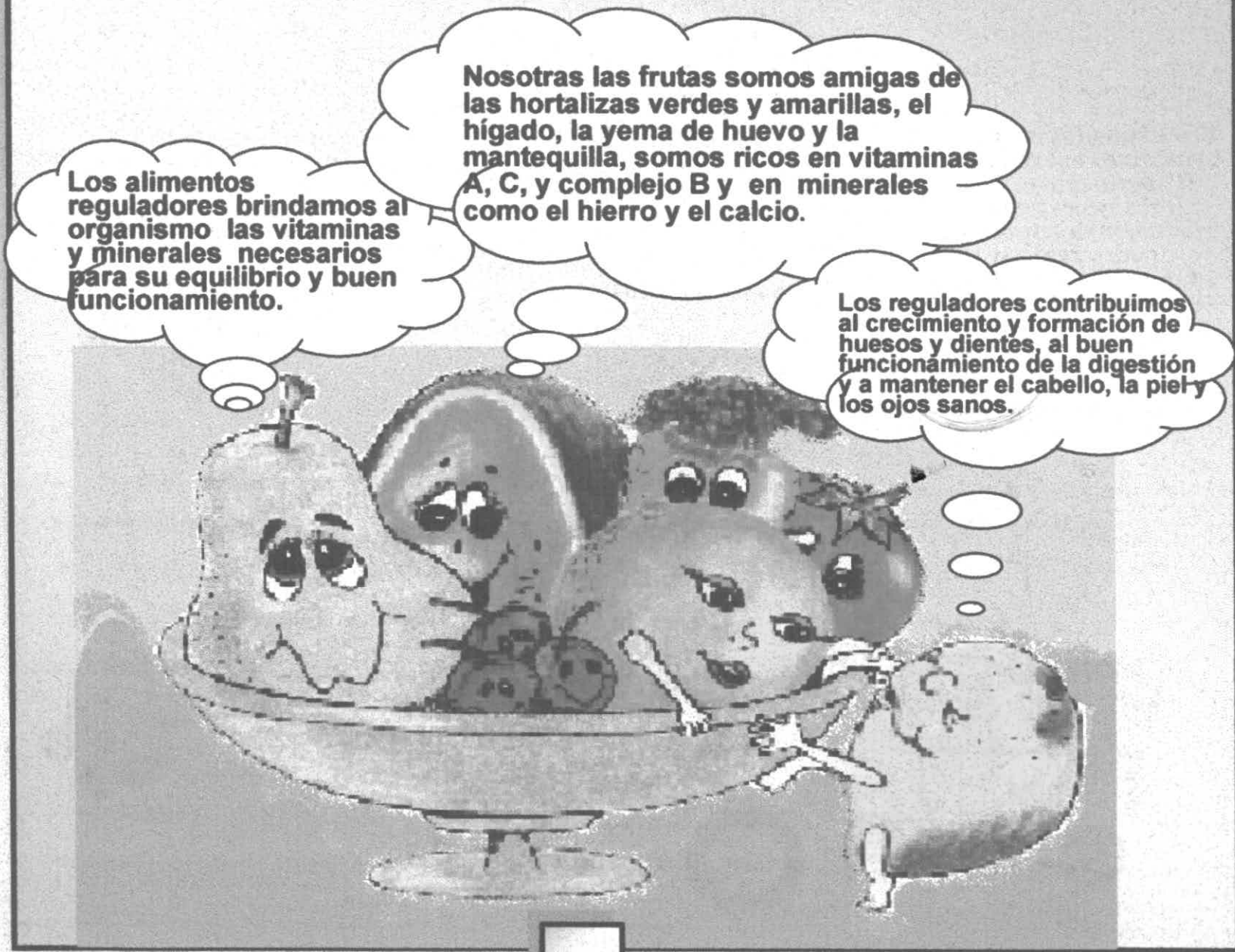


Los alimentos protectores y constructores, ricos en proteínas, nos encargamos de la formación y renovación de tejidos.

Durante el crecimiento, tanto los músculos como los huesos aumentan de tamaño, y el niño debe comer los alimentos que le brinden proteínas para formarlos. En la edad adulta, el crecimiento se detiene, pero el organismo necesita renovar continuamente sus células.

Los protectores pueden ser de origen animal, como las carnes, huevos, leche y sus derivados (Kumis, Queso, Yoghurt); o de origen vegetal, como las leguminosas (alverjas, garbanzos, frijoles, lentejas, mani, habas) y mezclas vegetales como la bienestárina y la soya





Los alimentos reguladores brindamos al organismo las vitaminas y minerales necesarios para su equilibrio y buen funcionamiento.

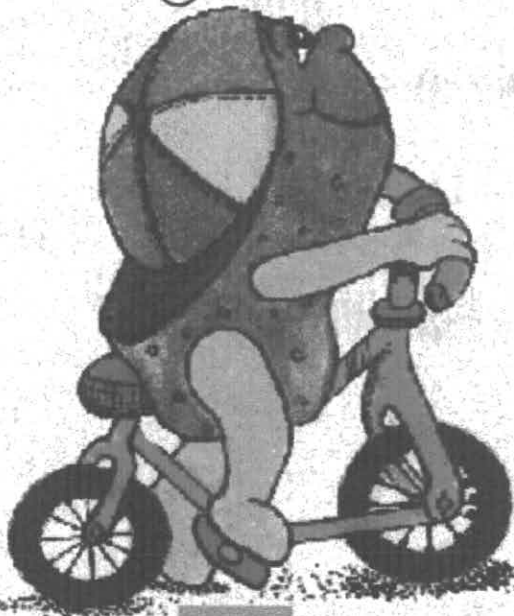
Nosotras las frutas somos amigas de las hortalizas verdes y amarillas, el hígado, la yema de huevo y la mantequilla, somos ricas en vitaminas A, C, y complejo B y en minerales como el hierro y el calcio.

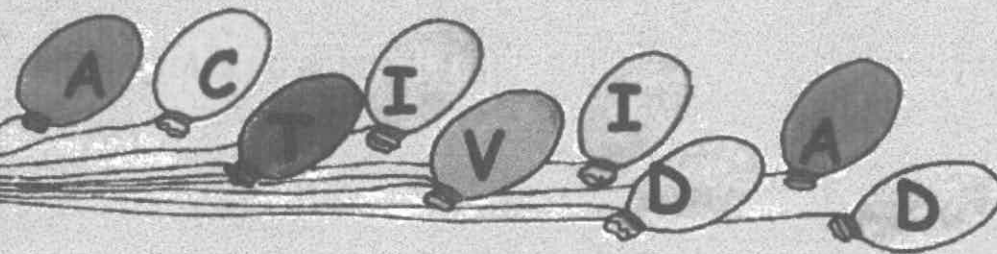
Los reguladores contribuimos al crecimiento y formación de huesos y dientes, al buen funcionamiento de la digestión y a mantener el cabello, la piel y los ojos sanos.

Los alimentos energéticos brindamos energía, dando al organismo el calor y fuerza necesarios para mantener su temperatura y poder realizar las diferentes actividades diarias.

Son energéticos todos los carbohidratos, grasas y proteínas. La cantidad que se debe consumir depende del trabajo a realizar, pero si se excede su consumo la persona se engorda y se hace propensa a muchas enfermedades.

Cereales como: arroz, maíz, avena, cebada de trigo; papa, yuca; plátanos de todas las variedades, panela, azúcar y grasas como el aceite, manteca, margarina y tocino pertenecemos a este grupo.





A continuación encontrarás tres amiguitos que requieren determinado grupo de alimentos en particular. Escribe el grupo según corresponda, su importancia, las consecuencias de su deficiencia, así como algunos de los alimentos pertenecientes a dicho grupo.

Yo necesito Alimentos _____

Gracias a ellos es posible: _____

Four horizontal lines for writing.



Pero si no los consumo ...

Ejemplos de este grupo son:

Debo consumir alimentos _____

Estos sirven para... _____

Su deficiencia puede causar: _____

Algunos de estos alimentos son:





Debido a mi oficio requiero alimentos

Su importancia radica en:

El no consumirlos me puede producir:

Pertenece a este grupo:

EQUILIBRIO DE NUTRIENTES

Los alimentos suministran al organismo nutrientes que se pueden utilizar directamente y que se liberan durante la digestión, estos permiten elaborar y renovar las estructuras del cuerpo. Igualmente, aseguran su buen funcionamiento proporcionándole energía.



Con una dieta equilibrada, el cuerpo recibe todos los nutrientes necesarios para su buen funcionamiento.

Sin embargo, no todas las personas se alimentan correctamente, ya que no consumen productos frescos y no procesados. Esto causa un sin número de problemas que afectan no solo la parte orgánica del individuo sino también su parte emocional y sus relaciones interpersonales.

No olvides que ...
 Alimentación es la forma voluntaria como el individuo lleva a su organismo las sustancias necesarias para promover el crecimiento, formar o reparar tejidos, mantener las funciones corporales y suministrar energía; en tanto que **Nutrición**, es el conjunto de funciones armónicas y coordinadas entre sí, que se efectúan en el interior del organismo y tienen por objeto mantener y conservar la vida

El proceso de la nutrición es involuntario y para que sea satisfactorio deberá tener una buena y variada selección de alimentos.



SABIAS QUE...

Los productos animales son la mejor fuente de proteínas y minerales ya que contienen todos los aminoácidos, para que el organismo pueda formar las proteínas propias de sus tejidos.

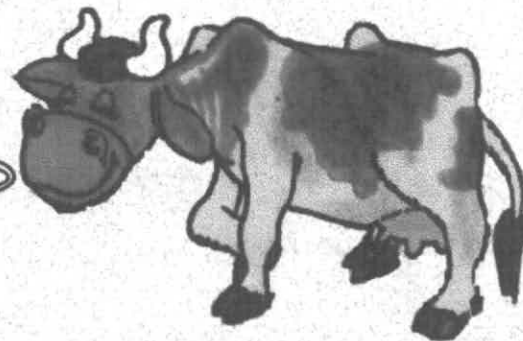


El calcio da firmeza y resistencia a huesos y dientes, regula la contracción y coagulación de la sangre. Se encuentra en la leche, queso, cuajada y hojas verdes.

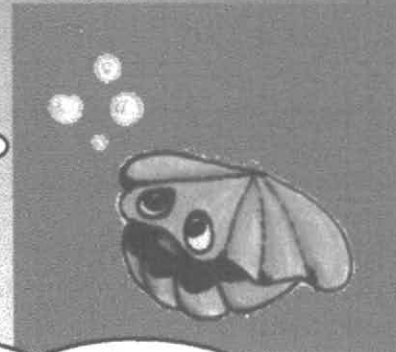


El yodo participa en la oxidación de las sustancias energéticas, favorece el crecimiento y el desarrollo físico y mental. Lo contienen las carnes de pescado, mariscos y verduras.

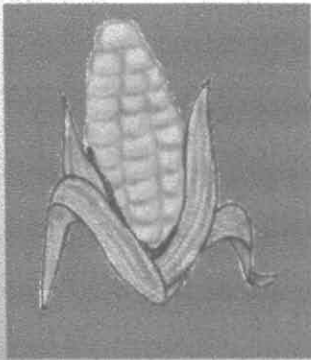
El hierro forma parte de los músculos e interviene en la oxigenación de los tejidos. Las carnes son las mejores fuentes, así como las leguminosas y las hojas verdes (espinaca, acelga, apio, lechuga, etc..)



La vitamina B12 es necesaria en la formación de células sanguíneas, evitando problemas como la anemia. Son ricos en vitamina B12 el hígado, pescado, leche, ostras, yema de huevo.



La niacina interviene en la respiración de los tejidos y la utilización de la energía, en la normalidad de la piel, mucosas y tejido nervioso. Se encuentra en el atún, maní, hígado, carnes rojas, vísceras, cereales y leguminosas como los frijoles.



La vitamina C interviene en la cicatrización y formación de la sustancia que une las células. Se encuentra en las frutas como el mango, guayaba, fresa, naranja, piña, papaya, lima, limón, melón, tomate, rábano y papas.



SABIAS QUE...
 Cuando se extrae el jugo o se corta la fruta en trozos y se deja en contacto en el aire mucho tiempo, así como cuando son cocidas, ocurre pérdida de la vitamina C.

La tiamina o vitamina B7 se encarga de la normalidad del sistema nervioso y digestivo, además del buen funcionamiento del corazón y los músculos. Se encuentra en la carne de cerdo y res, hígado y vísceras, frijoles, cereales, maní, pescado, pollo y huevo.

SABIAS QUE...
Las vitaminas son compuestos orgánicos necesarios en pequeñas cantidades para el mantenimiento de la vida, ya que cumplen funciones específicas.

La vitamina A es indispensable para el crecimiento normal del niño, el proceso visual y el mantenimiento de tejidos como la piel, pelo, uñas y mucosas. La poseen el hígado, margarina, mantequilla, yema de huevo, crema de leche, queso, zanahoria, hojas comestibles y frutos amarillos.

La riboflavina o vitamina B2 se requiere para el crecimiento normal, uso de energía y normalidad de tejidos como la piel y las mucosas. La contienen el hígado, riñones, carnes, leche, queso, cuajada, huevos, habas y hojas comestibles como la lechuga.

No olvides que...

Para mantener una buena salud debes:

- Evitar el exceso de grasas
- Consumir una alimentación equilibrada
- Mantener el peso adecuado
- Tomar suficientes líquidos
- Consumir alimentos ricos en fibra
- Evitar el exceso de azúcar y sal
- Hacer ejercicio regularmente
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y cigarrillo.

La buena alimentación contribuye a que el individuo crezca y se desarrolle normalmente, goce de salud, tenga buenas defensas contra las infecciones y cuando se enferme se recupere con facilidad.



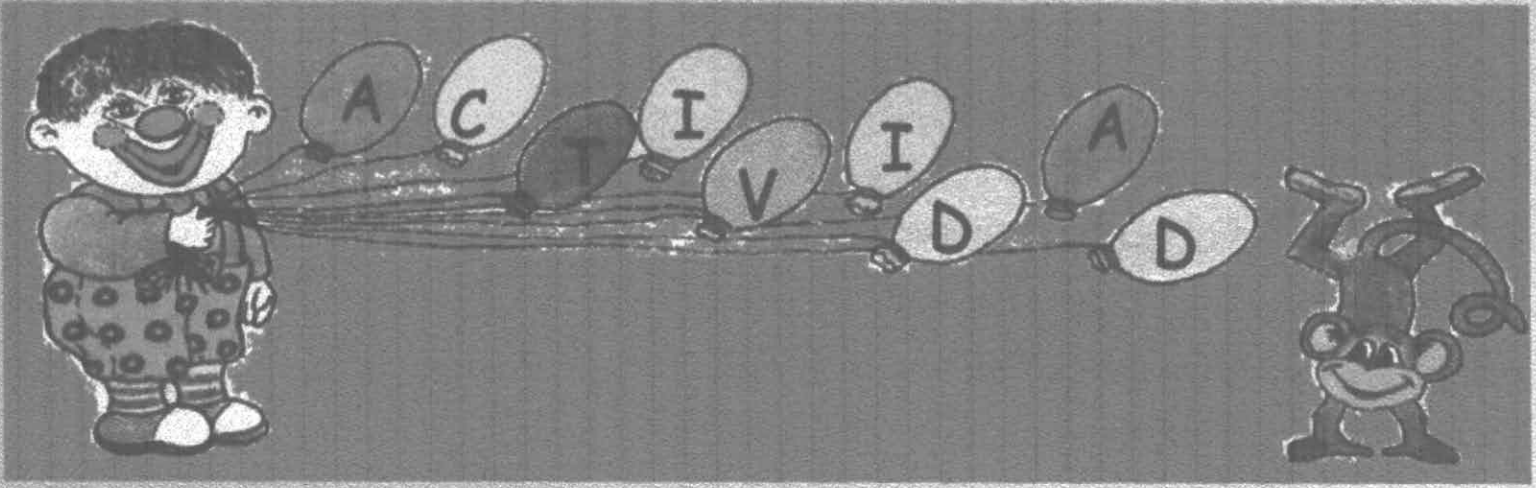
NUTRICION EN EL EMBARAZO



La importancia de la nutrición en el desarrollo normal del embarazo, tanto para la salud de la madre como para la del niño, se basa en la necesidad de garantizar una alimentación equilibrada, que suministre las cantidades adecuadas de los nutrientes que son requeridas para:

- Cubrir las necesidades nutricionales de la madre
- Asegurar las demandas nutricionales debidas al crecimiento del bebé
- Preparar el organismo de la madre para un parto normal y la futura lactancia.

La madre gestante debe recibir una alimentación balanceada, que contenga alimentos de los tres grupos básicos, con especial énfasis en la leche, carne, huevos, vegetales verdes y amarillos y frutas.



Tu ya conoces los cambios anatómicos (físicos) y fisiológicos(función) de una madre gestante.
Escribe en el espacio lo que ocurre.

Cambios Físicos (Que observas?)

Cambios Fisiológicos (Que le causa dificultad realizar?)

Cambios Psicológicos(Cómo se siente?)

No olvides que...

El embarazo es un estado normal, que cumple uno de los más milagrosos procesos como es el de procrear y dar la vida

A partir de la fecundación el bebé depende enteramente de la alimentación de la madre, así que el estado nutricional de la gestante es de una importancia extraordinaria.



Algunas de las complicaciones del embarazo como la anemia, toxemia, hipertensión, parto prematuro y niños con bajo peso al nacer pueden ser causa de una inadecuada alimentación respecto a las necesidades nutricionales de la madre y del niño.

La lactancia natural proporciona un alimento ideal para el crecimiento y el desarrollo del recién nacido y ejerce una inigualable influencia biológica y afectiva sobre la salud tanto de la madre como la del niño.

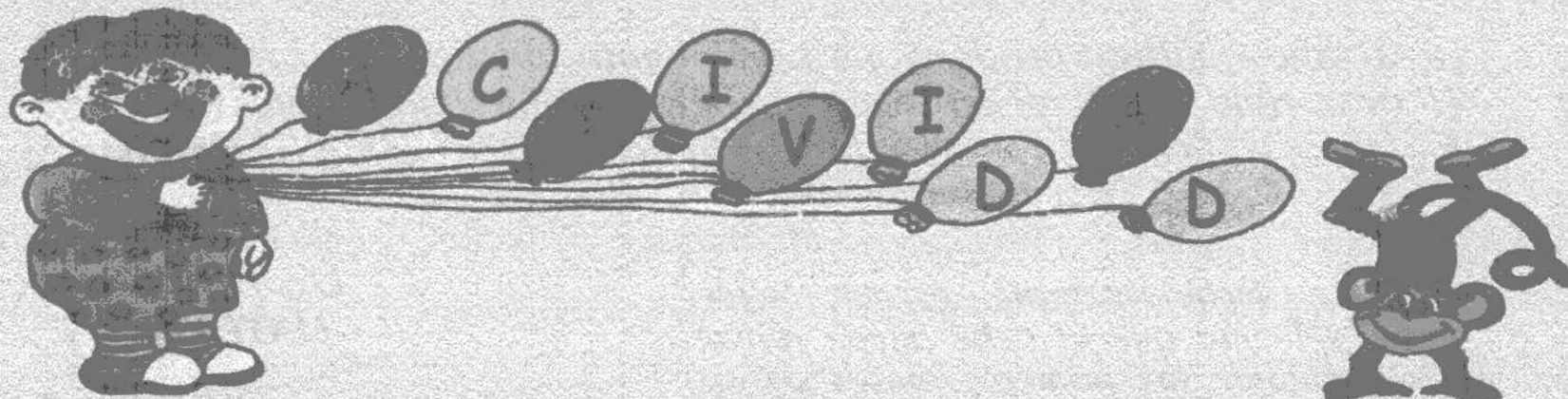
La leche materna es el mejor alimento que el bebé pueda tomar durante los primeros meses de su vida. Es natural y lo más importante, elaborada por la madre.

LACTANCIA MATERNA

SABIAS QUE...

La primera sustancia que producen los senos después del parto se llama calostro. Este además de ser nutritivo, ayuda al bebé a desarrollar defensas contra algunas enfermedades e infecciones. Al quinto o sexto día a partir del nacimiento, la madre empieza a producir la leche.





Reflexiona acerca del papel de la mujer como madre, durante el embarazo y la lactancia. Anota tus ideas al respecto.

Recuerda:

- Lavar los senos diariamente con agua tibia.
- Una vez finalizado el amamantamiento, limpiar el pezón con un algodón humedecido con agua hervida.
- Lavarse muy bien las manos antes de empezar la lactancia.
- Mientras más succione el bebé más leche tendrá la madre.

NO OLVIDES QUE...

La leche materna ofrece grandes ventajas y beneficios:

- *Tiene un alto valor nutritivo, por lo cual satisface los requerimientos del niño.*
- *Es higiénica, económica y práctica de suministrar al bebé.*
- *Contiene anticuerpos que van inmunizar al bebé protegiéndolo contra ciertas enfermedades infecciosas.*
- *Además, tiene menos probabilidades de desencadenar reacciones alérgicas.*
- *Es fácil de digerir porque favorece el desarrollo de las enzimas digestivas.*
- *Ayuda a estrechar la relación entre madre e hijo.*



SABIAS QUE...

Una adecuada alimentación es fundamental en el primer año de vida, para la formación de buenos hábitos alimentarios que influirán en forma definitiva en la salud y bienestar de los años futuros.

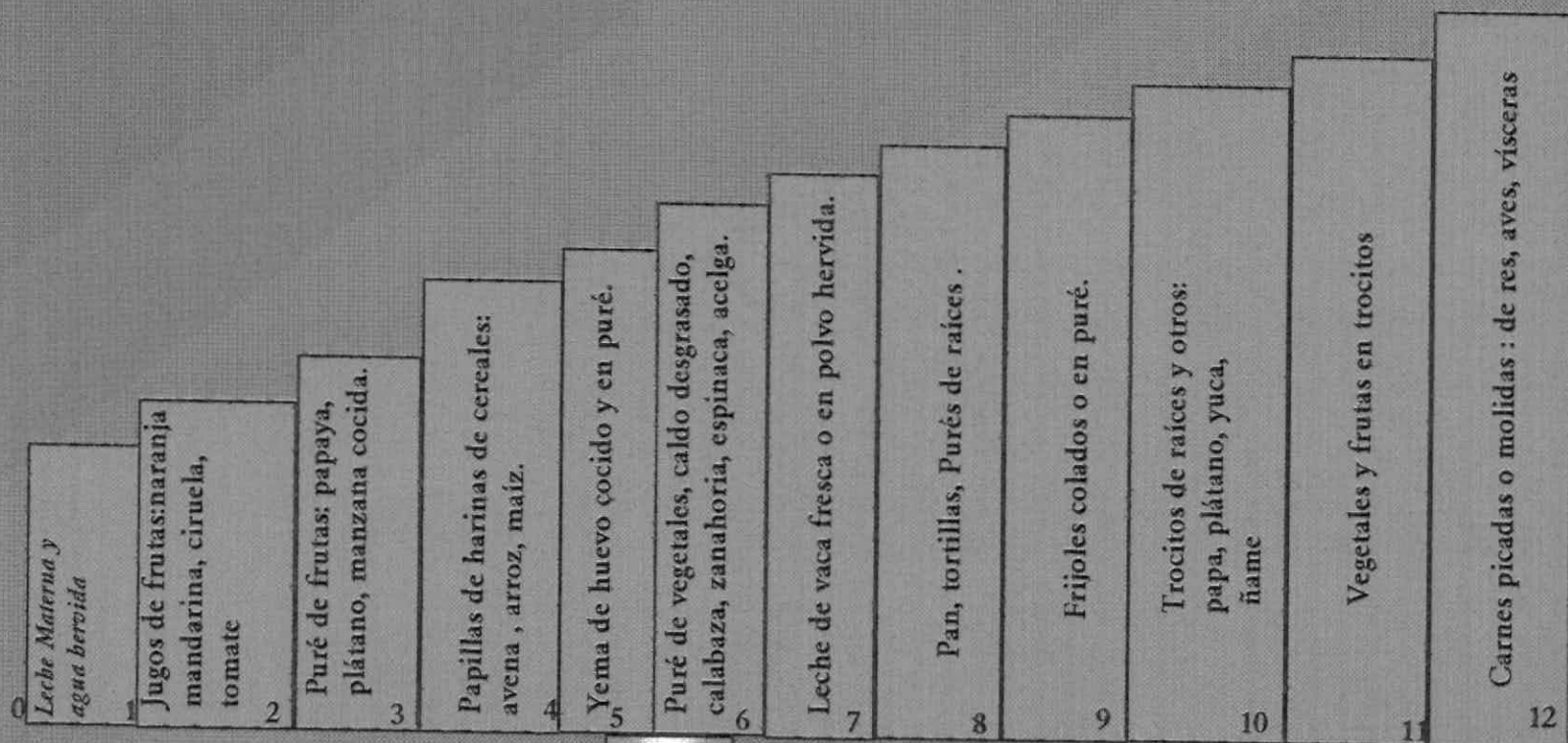
La introducción de los alimentos en la dieta del niño debe ser temprana y en forma gradual. Esto le permite acostumar su paladar a los distintos sabores y facilita el consumo de una alimentación balanceada.

LOS DIFERENTES ALIMENTOS DEBEN SER PRESENTADAS GRADUAL Y ORDENADAMENTE, PERMITIENDO AL NIÑO CONOCER DISTINTAS CONSISTENCIAS COMO: ALIMENTOS LÍQUIDOS, BLANDOS, SEMISOLUBLES, SÓLIDOS. AL BEBÉ HAY QUE DARLE A CONOCER SABORES (DULCE, ACIDO, SALADO), OLORES, COLORES Y TEMPERATURAS.

**NUTRICION DEL
NIÑO EN EL
PRIMER AÑO**



Esta es la escala de la alimentación del niño durante su primer año de vida, teniendo en cuenta los aspectos importantes de su nutrición.



Preparación y Manejo de los Biberones:

1. Lavar las manos con jabón y agua antes de preparar la fórmula.
2. Lavar bien el biberón, el chupo y la rosca, hasta que no quede ningún residuo de leche.

3. Hervirlos durante cinco minutos.
4. Ecurrir y conservar tapados hasta el momento de usarlos.

5. Hervir agua potable durante 5 minutos y dejar entibiar.
6. Consultar la tabla que está en el envase de la leche y de acuerdo a las indicaciones preparar el biberón.

No olvides que...

Es muy importante seguir cuidadosamente las instrucciones que aparecen en el envase de la leche. Si se usa menos leche que la indicada, puede privarse al bebé de una nutrición adecuada.

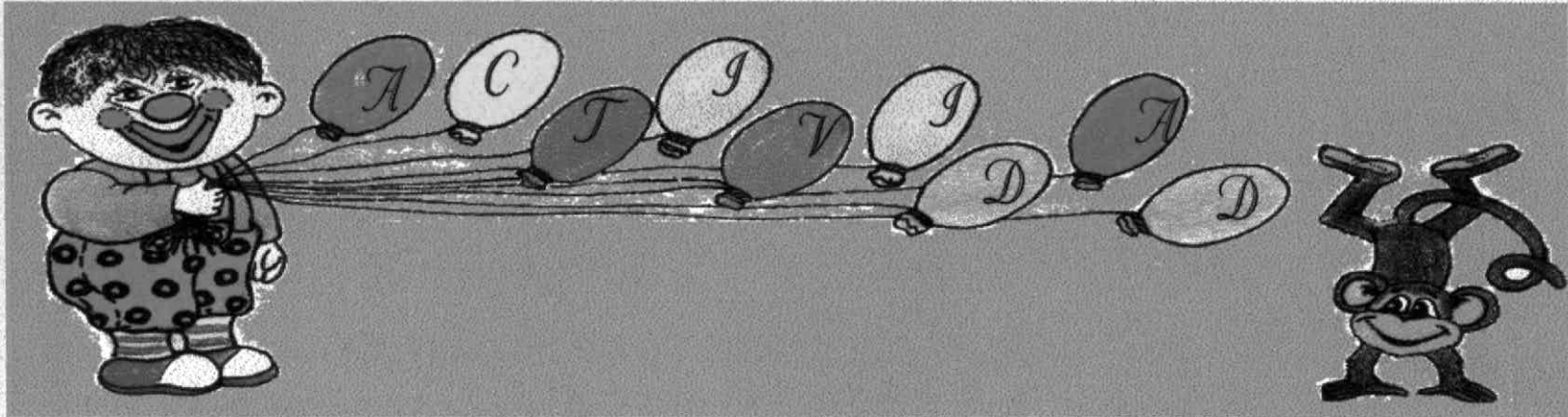
Por el contrario si se agrega más leche de la indicada puede provocar al bebé deshidratación o molestias estomacales.



7. Usar únicamente la cucharita que se encuentra en el interior de la lata. Añadir el número exacto de medidas que correspondan a la edad del bebé.
8. Agitar el biberón hasta que el polvo se disuelva

9. Cerrar bien la lata después de cada uso y guardarla en un lugar fresco y seco.
10. Al dar el biberón al niño, sostenerlo en brazos. Un bebé que come solo puede atragantarse.

11. No dejar al niño dormir con su biberón, los restos de leche pueden caer en su oído, ocasionándole otitis.
12. Enjuagar el biberón después de utilizarlo, para impedir que la leche sobrante se regüe y se adhiera.



Dibuja cada paso de la correcta preparación de un biberón.

1

4

7

10

2

5

8

11

3

6

9

12

NUTRICION DEL PREESCOLAR



Se entiende por edad preescolar la comprendida desde el primero hasta los seis años de vida del niño. En esta etapa, el ritmo de crecimiento y maduración es intenso, razón por la cual los requerimientos nutricionales son altos.

La lonchera debe contener una alimentación balanceada que suministre nutrientes de cada uno de los tres grupos.



Nunca obligues a tu hijo a comer algo que no le gusta, ni que deje el plato totalmente limpio y sin restos de comida.

- Colada de Bienestarina
- Pan
- Queso

- Tetero
- Arepa de peto

- Ensalada de frutas
- Kumis o yoghurt
- Galletas

- Avena en leche
- Arepuela de Bienestarina

- Refresco de Bienestarina
- Galletas

- Mini-hamburguesa (carne molida, tomate, tiras de lechuga)
- Jugo de frutas.

- Chocolate con Binestarina
- Pan

- Leche
- Bocadoillo

- Queso
- Arequipe
- Jugo de frutas

- Agua de panela
- Queso
- Pan

- Yoghurt
- Ponque
- Manzana

- Leche achocolatada
- Galletas- Fruta.

- Emparedado de queso
- Jugo de fruta

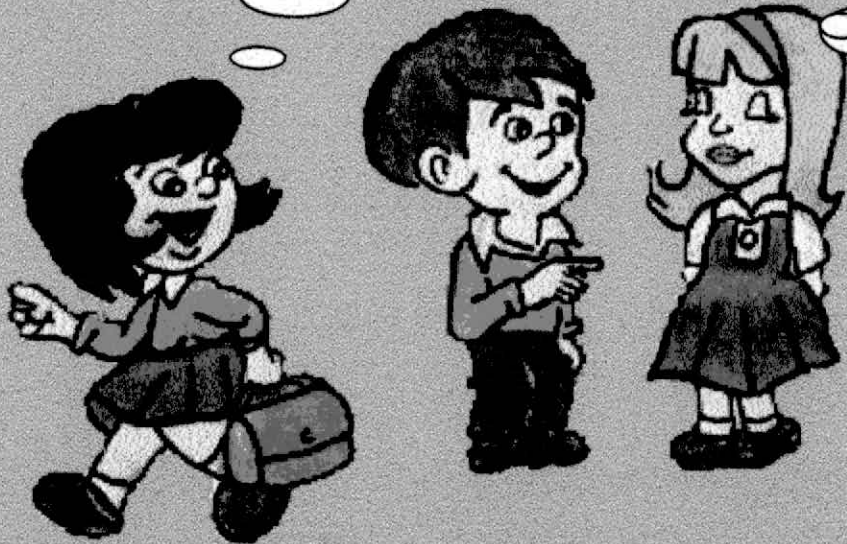
- Bocadoillo con queso
- Jugo de fruta

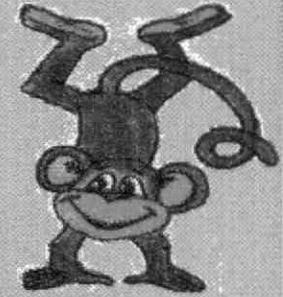
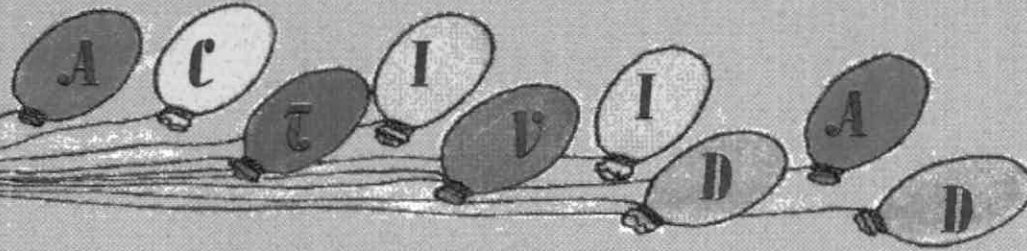
- Perro caliente con salchicha de pollo
- Jugo de fruta.

En este período hay un gasto energético elevado, por ello sus requerimientos calóricos son los más altos de toda la vida.

NUTRICION DEL ESCOLAR

Estos requerimientos están en aumento, hasta llegar a la edad de 19 años en varones y 15 años en niñas, luego declinan.





Elabora un cuento sobre una familia, en la cual sus hijos no se alimentaban adecuadamente.

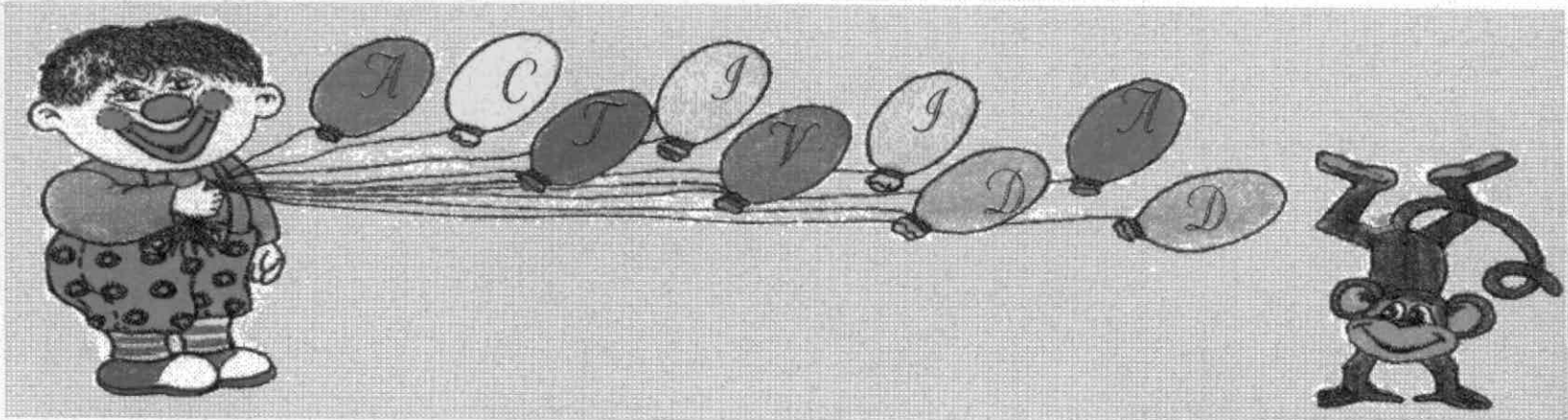
NUTRICION EN ADULTOS

A medida que el individuo avanza en edad va disminuyendo su actividad muscular y metabólica, de manera que sus requerimientos nutricionales también disminuyen, especialmente los calóricos.

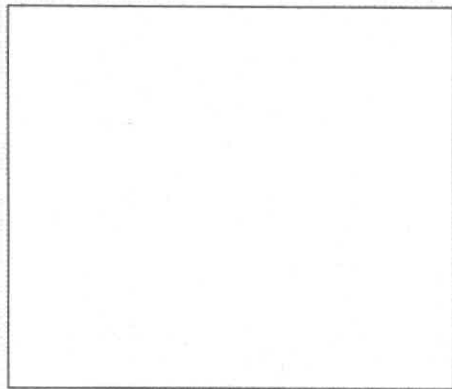


Si la alimentación no disminuye paralelamente, el adulto va aumentando de peso y puede llegar a la obesidad. Solo basta reducir gradualmente la alimentación, especialmente en alimentos ricos en calorías.

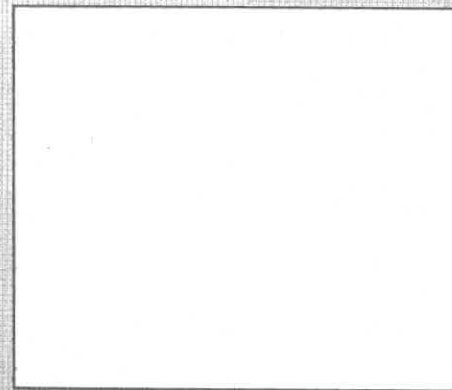




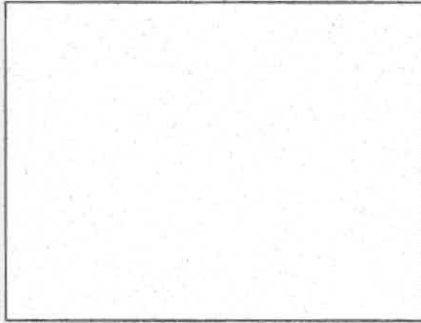
Dibuja en cada cuadro una escena que ilustre la importancia del alimento como factor...



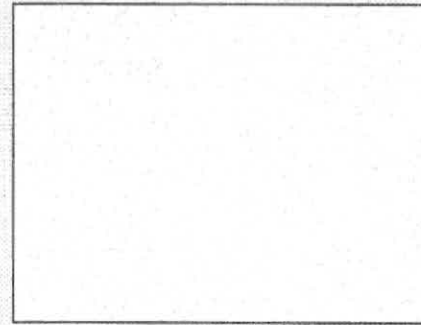
...de satisfacción



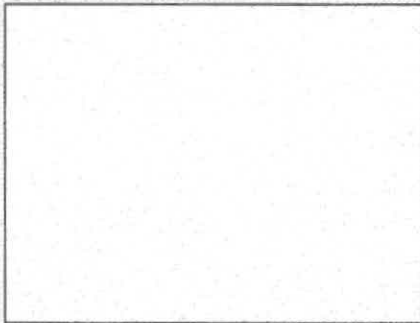
...psicológico



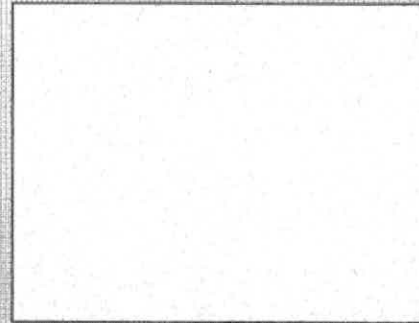
...físico



...emocional



...biológico



...social

NO OLVIDES...

La comida posee, en efecto, diversas funciones aparte de la que básicamente consiste en saciar el hambre.

La comida tiene un significado plural en el que participan la tradición familiar, un sentido de seguridad y bienestar, manifestaciones de amor, de amistad y hospitalidad.

SABIAS QUE...

La alimentación puede adaptarse a la religión, costumbres y cultura en general, manteniendo el equilibrio y la adecuación en sus nutrientes.



MEDIDAS PREVENTIVAS EN SALUD

Tan importante como la adecuada nutrición, es la higiene y la limpieza que se debe tener tanto con los alimentos como con el cuerpo, principalmente, aquellas partes que tengan contacto con la comida.



SABIAS QUE...

Las basuras deben recogerse y mantenerse tapadas, evitando criaderos de moscas, ratones y cucarachas que nos contaminan.



NO OLVIDES...

Antes de preparar los alimentos, se deben lavar muy bien las manos con agua y jabón, lo mismo que los alimentos que se van a usar, o cuando se vayan a comer crudos.

Se debe tener especial cuidado, de tapar los alimentos, para evitar que los ensucien cucarachas, moscas o ratones.

El lugar donde se preparan y guardan los alimentos debe estar limpio, aseado, fresco y libre de animales



Desde el momento en que son producidos hasta que llegan a los sitios de abastecimiento, los alimentos pueden sufrir distintas modificaciones, siguiendo un proceso normal, sin la intervención del hombre, como cambios en el estado de maduración, descomposición o enrarecimiento.



CONSERVACION DE ALIMENTOS



Tales modificaciones pueden alterar su valor nutritivo y su estado higiénico; por lo tanto, el criterio con el cual se elija el alimento debe estar basado no solo en su costo y su valor nutritivo, sino también en su estado higiénico.

NO OLVIDES...

Cuando se preparan verduras se debe hacerlo en poca agua, vasija tapada y a fuego lento; utilizando el agua en que se cocinan para hacer otras preparaciones.

Las carnes se deben cocinar muy bien, especialmente si son de cerdo.

Los jugos se deben preparar poco antes de ingerirlos y mantenerlos tapados.

**SABIAS QUE...
EL COLOR NATURAL DE LAS
VERDURAS SE CONSERVA
AGREGÁNDOLES UN POCO DE
LIMÓN, VINAGRE O AZÚCAR
AL COCINARLAS.**

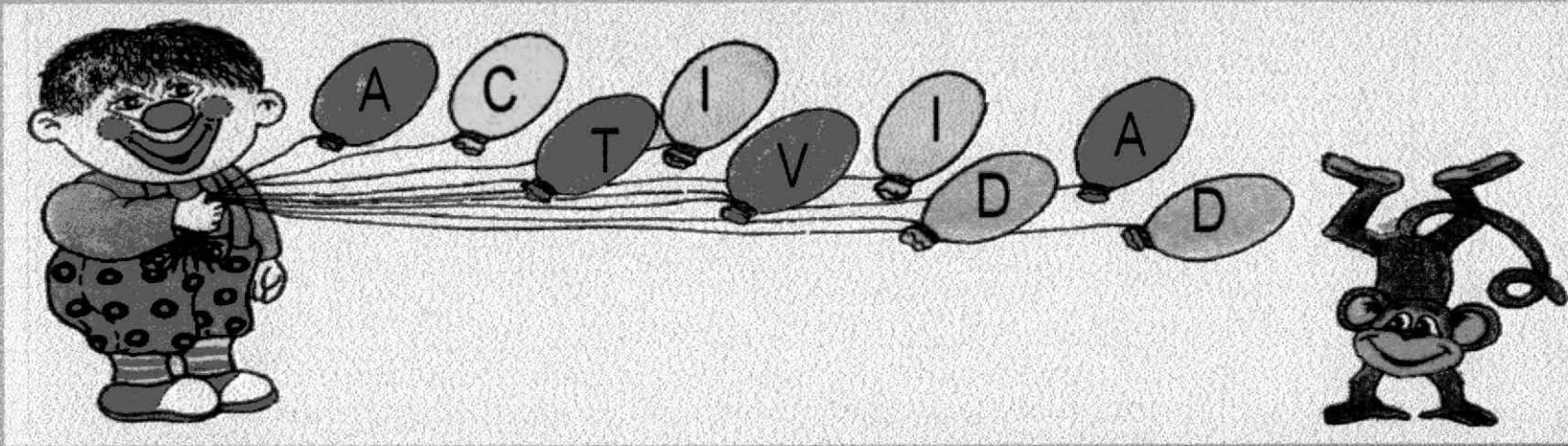
Las leguminosas (frijoles, lentejas, alverjas), deben lavarse antes de su preparación dejándolas en remojo desde el día anterior y empleando el agua en que se conservaron.

La leche debe hervirse durante diez minutos, contados a partir del primer hervor revolviendo continuamente para que no se pegue.

**LOS JUGOS, CREMAS;
DEBEN PREPARARSE
CON AGUA HERVIDA.**

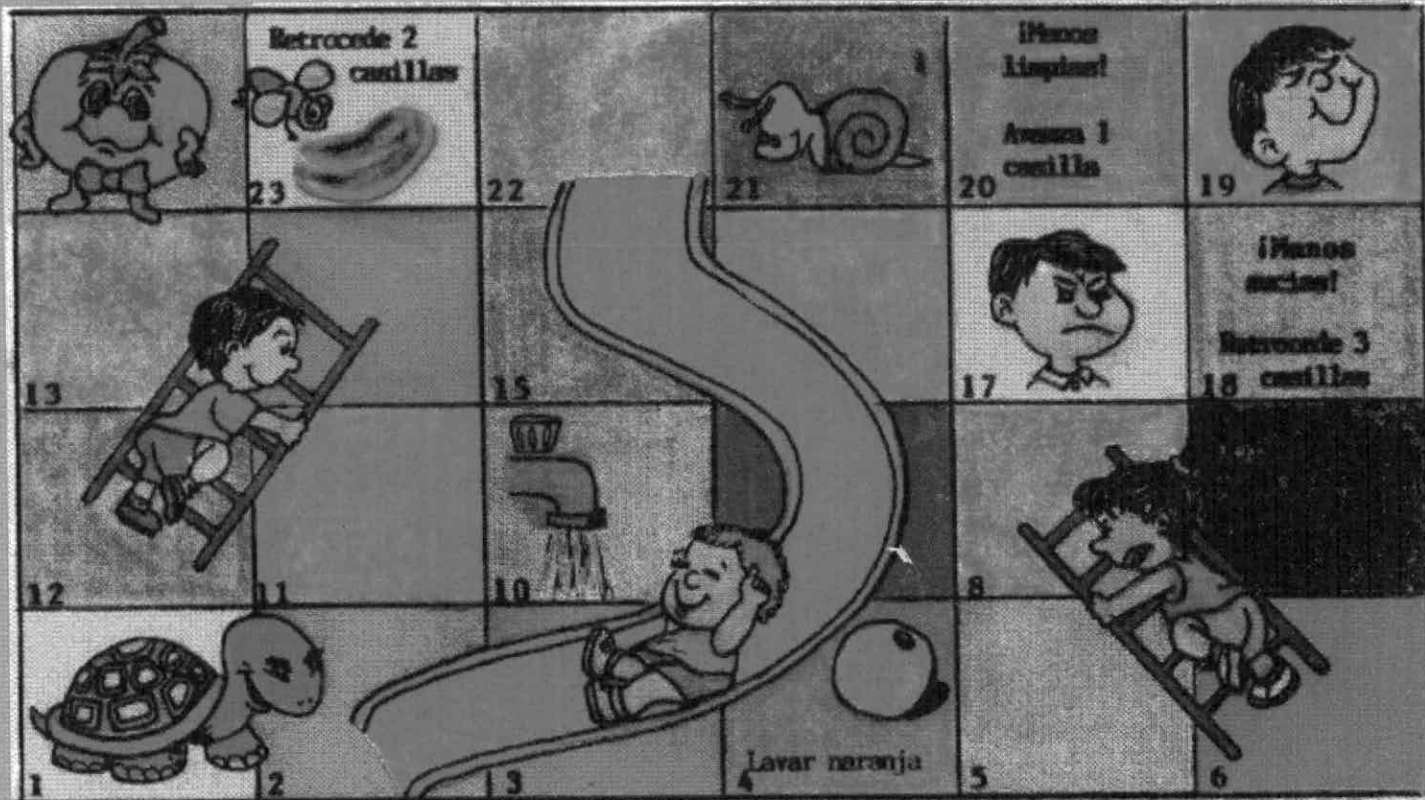


La carne se puede conservar por varios días, abriéndola y agregándole sal por ambos lados.



Ahora diviértete jugando con tus amiguitos. Consigue un dado y botones a manera de fichas. Ubícate en la casilla 1, lanza el dado y avanza cuando te indique, cumpliendo con lo escrito en la respectiva casilla.

Luego permite que lo lance otro compañero y así sucesivamente. El primero en llegar hasta el tomate es el ganador.



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Los principales problemas nutricionales, son debidos a dietas insuficientes para satisfacer las necesidades alimentarias.

Las enfermedades que se presentan con más frecuencia son debidas a deficiencia calórico-proteínica o por consumo reducidas de minerales o vitaminas.

SABIAS QUE...

Para que la nutrición de un pueblo mejore es necesario que haya una adecuada disponibilidad de alimentos; que la población tenga un grado de educación general, en salud y nutrición; que el nivel económico sea suficiente y las condiciones sanitarias; además de atención médica satisfactoria y oportuna.



PRINCIPALES PROBLEMAS NUTRICIONALES



SINDROME PLURICARENAL DE LA INFANCIA

Se presenta en niños pequeños y se caracteriza por alteraciones en la piel como: hiperpigmentación, descamación, úlceras y el cabello se desprende fácilmente.

Este síndrome es el resultado de dietas deficientes en proteínas.

MARASMO

EL NIÑO PIERDE TOTALMENTE LA GRASA SUBCUTÁNEA Y PRESENTA ATROFIA DE TODO EL SISTEMA MUSCULAR. SE EVITA CON EL CONSUMO SUFICIENTE DE PROTEÍNAS Y CALORÍAS.

CARIES

Es una enfermedad del diente caracterizada por una descalcificación de la posición mineral y seguida o acompañada de desintegración de la matriz orgánica.

Para su prevención se consideran tres factores:

- Higiene dental, creando el hábito de cepillado.
- Dieta, evitando el consumo de azúcares.
- Uso de flúor, mediante visita periódica al odontólogo.

BOCIO

Se caracteriza por un aumento de tamaño de la glándula tiroides y el mejor método para prevenirlo es el yodizar la sal común para consumo humano.

ANEMIA

Se puede definir como la reducción del número de glóbulos rojos circulantes por deficiencia de ácido fólico, hierro y proteínas. Se previene en dietas altas en hierro y fosfatos (abundante en cereales), así como en piridoxina, vitamina B6 y ácido pantoténico.

RAQUITISMO Y OSTEOPOROSIS

Son debidas al deficiencia de vitamina D y calcio, afectan principalmente los huesos. Se recomienda el consumo de vitaminas D y una dieta rica en calcio, así como la regulada exposición solar.



NO OLVIDES...

Los problemas nutricionales debidos a deficiencia calórico-protéica, de minerales o vitaminas, pueden prevenirse mediante factores susceptibles a ser modificados, tales como:



FACTORES CULTURALES

La importancia de una buena alimentación se ve influenciada con prejuicios y tabúes errados, tal como sucede con el destete prematuro, la inadecuada alimentación suplementaria durante el período de lactancia y posterior a él, las restricciones innecesarias ó exageradas en caso de enfermedad y la administración inoportuna de medicamentos.

FACTORES SANITARIOS

En el niño pequeño, la forma de preparar y administrar sus comidas favorece con frecuencia la infección y los procesos resultantes de ésta, generalmente diarreicos, son atribuidos a los alimentos y no a la contaminación, de donde derivan muchos de los temores para la alimentación del niño pequeño.

Los procedimientos de preparación industriales o caseros, introducen cambios en los alimentos que los hacen más agradables a los sentidos y facilitan su digestión, permitiendo; además que se conserven sin deteriorarse un periodo más largo.

PREPARACION DE ALIMENTOS

SABIAS QUE...

- La diversidad en la alimentación es parte fundamental del atractivo de comer.
- La monotonía genera hastio.
- Existen innumerables alimentos y recetas para variar sus preparaciones.



**!Ahora aprenderemos
a cocinar deliciosos
platos!**

TORTA DE VERDURAS

Ingredientes:

Crema de verduras
2 tazas de verduras mixtas
1 taza de miga de pan
2 tazas de leche
3 huevos batidos
1 cucharada de mantequilla

TORTA DE AHUYAMA

Ingredientes:

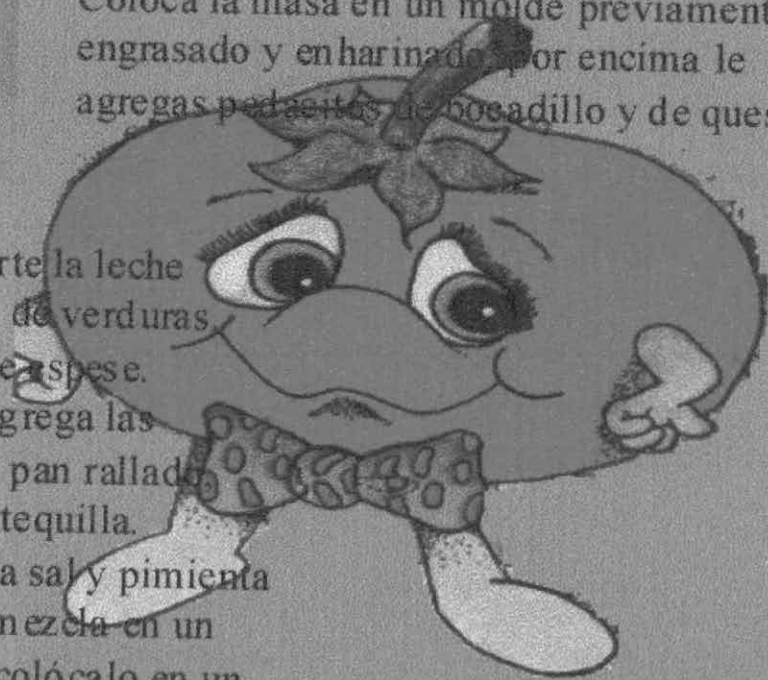
1 libra de ahuyama
2 plátanos maduros
2 bocadillos
3 huevos
mantequilla
queso
vainilla (opcional)

Preparación:

Cocina la ahuyama y los plátanos maduros partidos en dos (con cascara). Deja reposar un poquito y luego con una cuchara de palo se amasa bien hasta que quedesuave. A esta masa, le añades la vainilla, los huevos batidos y la mantequilla. Coloca la masa en un molde previamente engrasado y enharinado, por encima le agregas pedacitos de bocadillo y de queso.

Preparación:

En una cazuela, vierte la leche y disuelve la crema de verduras. Deja cocer hasta que espese. Retira del fuego y agrega las verduras cocidas, el pan rallado, los huevos y la mantequilla. Mezcla bien. Agrega sal y pimienta al gusto. Coloca la mezcla en un molde engrasado y colócalo en un sartén tapado durante 20 minutos.



REFRESCO DE BIENESTARINA CON GUAYABA

Ingredientes:

1/2 pocillo chocolatero
de Bienestarina
4 unidades medianas
de guayaba
6 pocillos chocolateros
de agua
Azúcar al gusto

Preparación:

Coloque en una olla tres pocillos de agua, lleve al fuego y deje hervir. Disuélva la Bienestarina en un pocillo de agua fría, agréguela al agua hirviendo. Deje hervir durante 10 minutos contados desde el primer hervor. Rebulla constantemente. Retire del fuego y deje enfriar la colada. Aparte licúe o cierna las guayabas con dos pocillos de agua, cuele el jugo y agréguele el azúcar. Mezcle el jugo de guayaba con la colada fría.

MANDARINA AL CAMELO

Ingredientes:

6 Mandarinas
1 naranja
1 taza de azúcar

Preparación:

Sácale la corteza a la naranja en tiras bien delgadas, teniendo cuidado de sacar sólo la parte amarilla, sin dejarle parte blanca. Cocínala en agua que la cubra, durante 5 minutos. Bájela, escúrrala y rocíela con agua fría. En otra vasija lleve el azúcar al fuego con una taza de agua y dejela hervir hasta que espese. Añada el jugo de limón y las tiras de corteza de naranja. Con esto se bañan las mandarinas.

Puedes acompañarlo con crema Chantilly, que es crema batida con azúcar y aromatizada con vainilla.

¡Que rico!
para la lonchera



TORTA DE CARNE CON BIENESTARINA

Ingredientes:

1/2 pocillo de Bienestarina
1/2 libra de carne molida
1 huevo
2 cucharadas de aceite
1 tomate
1 gajo de cebolla
5 cucharadas de harina de trigo. Sal y condimentos.

Preparación:

Prepare un guiso con el aceite, la cebolla, la sal y el tomate finamente picados, deje freír, agréguelo a la carne. Mezcle la harina de trigo y la bienestarina, agrégelas a la carne junto con el huevo. Ponga la preparación en un molde engrasado y lleve al horno a temperatura media o cocine sobre la parilla a fuego lento.

**Uh! Que delicia!
Estos platos nos alimentan.**



ENSALADA DE ESPINACAS

Ingredientes:

4 tazas de espinacas
2 tazas de lechuga
3 cucharadas de limón
1/2 taza de aceite de mesa
1 cucharada de sal
2 cucharadas de queso

Preparación:

Coloque en un recipiente las espinacas y la lechuga crudas, muy bien lavadas y cortadas en tiras delgadas. Aparte, mezcle los demás ingredientes formando una salsa. Vierta la salsa en la ensalada y sirva enseguida.

PETO CON BIENESTARINA

Ingredientes:

1 pocillo de maíz peto
Leche hervida
1 pocillo de azúcar
4 pocillos de agua
2 astillas de canela
4 cucharadas de
Bienestarina

Preparación:

Lave el maíz y deje en remojo desde el día anterior, cocínelo en la misma agua con canela y cuando esté blando agregué la leche y una cucharadita de sal, deje cocinar hasta que este bien blando. Aparte disuelva la Bienestarina en medio pocillo de agua fría, revuelva bien y agrégela a la olla hirviendo por 10 minutos más. Endulce.



COCTEL DE FRUTAS

Ingredientes:

2 Bananos
1 naranja
6 duraznos
1 manzana
1/2Lb de fresas
Hielo picado
2 rodajas de limón
1 cucharadita jugo
de limón.
1 botella de limonada

Preparación:

Pele los bananos, naranjas, duraznos, manzanas y picarlos en pequeños trozos. Corte la fresa en cuadritos. Coloque todos estos ingredientes en una jarra y agregué hielo picado, las rodajas de limón, la limonada y azúcar al gusto. Mezcle muy bien.

Puedes conseguir mayor información sobre este interesante tema en...



ANDERSON, Linnea y otros. Nutrición humana: Principios y aplicaciones. Barcelona: Bellaterra, 1977. 349p.

ARBOLEDA, Ana Cecilia. Alimentación sana. Fuente de vida. Santafé de Bogotá: Voluntad, 1993. 383p.

GARCIA ROLLAN, Mariano. Alimentación Humana: Errores y sus consecuencias. Madrid: Mundiprensa, 1990. 286p.

GIBNEY, Michael. Nutrición, dieta y salud. Zaragoza: Acribia, 1986. 186p.

MENDOZA, Carmen Ligia. Fundamentos de Nutrición y Salud. San José de Cucutá: Universidad Francisco de Paula Santander, 1995. 288p.

OMS/UNICEF. Protección, promoción y apoyo de la lactancia natural: la función especial de los servicios de maternidad, Ginebra: OMS, 1989. 37p.

Sabias que significan ?

- **Absorción:** Función del conducto intestinal que consiste en tomar nutrientes y agua para el buen funcionamiento.
- **Aditivo:** Sustancia que se añade a determinados alimentos con el propósito de preservarlos o darles características específicas.
- **Alergia:** Estado de sensibilidad exagerada por reacción ante una infección.
- **Alimentación:** Es la forma como el individuo lleva a su organismo las sustancias necesarias para promover el crecimiento, formar o reparar tejidos, mantener las funciones corporales y suministrar energía.
- **Alimentación equilibrada:** Es aquella que permite al individuo el mantenimiento de un óptimo estado de salud a la vez que facilita la realización de las diferentes actividades cotidianas.
- **Aminoácidos:** componentes moleculares de las proteínas.
- **Anemia:** Enfermedad que consiste en una disminución del número de glóbulos rojos.



Anticuerpo: Cada una de las sustancias defensivas creadas por el organismo cuando actúan sobre el partículas extrañas.

Avitaminosis: Carencia de vitaminas en el organismo.

Basura: Desecho o desperdicio.

Bienestar: Condición de salud en un organismo.

• **Caloría:** Unidad de medida del valor energético o poder nutritivo de los alimentos equivalente a mil calorías.

• **Calostro:** leche que expulsa la mujer los primeros días después del nacimiento del bebé. Protege contra infecciones.

• **Carbohidrato:** sustancia orgánica que constituye la fuente más importante de energía en la alimentación de ser humano.

• **Cicatrización:** completar la curación de las heridas, hasta quedar bien cerradas.

- **Coagulación:** Solidificación de la sangre que ocurre cuando esta sale de los vasos o arterias, o en el interior de las mismas si existe una alteración vascular.
- **Conservación:** Prolongación de alimentos bajo condiciones específicas como refrigeración, envasado, etc.
- **Desnutrición:** desorden muy grave de la nutrición en que el organismo en que el organismo no asimila ciertos nutrientes.
- **Dieta:** suministro de nutrientes necesarios para el correcto crecimiento, desarrollo y mantenimiento del organismo.
- **Dietética:** técnica y arte de utilizar en forma apropiada los alimentos.
- **Digestión:** elaboración de los alimentos en el estómago y el intestino.
- **Embarazo:** estado del cuerpo femenino durante el cual el bebé se desarrolla en el vientre materno.
- **Energía:** fuerza o vigor aportado por los alimentos que consumimos.
- **Enfermedad:** alteración de la salud.
- **Equilibrio:** Estado del organismo en condiciones normales.
- **Fecundación:** unión de la célula masculina y femenina para formar un nuevo ser vivo (bebé).
- **Fibra:** pequeños filamentos nutritivos que hacen parte de las sustancias animales y vegetales.
- **Hipertensión:** tensión alta.
- **Hipotensión:** tensión baja.
- **Ingestión:** acción de comer.
- **Lactancia:** primera forma alimentaria de los recién nacidos, se basa en la leche materna y es la más adecuada para las necesidades del bebé.
- **Metabolismo:** cambios fisiológicos entre el organismo vivo y el medio ambiente.
- **Nutrición:** conjunto de funciones armónicas y coordinadas entre sí, que se efectúan en el interior del organismo y tienen por objeto mantener y conservar la vida.
- **Nutriente:** sustancia orgánica e inorgánica que se encuentran en los alimentos y cumplen la función de mantener la salud.
- **Proteína:** sustancia orgánica compuesta de aminoácidos, cuya función es formar tejidos, hormonas y otras sustancias indispensables para el crecimiento.
- **Salud:** estado de bienestar.
- **Tensión:** presión que realiza la sangre en los vasos sanguíneos (venas y arterias).
- **Toxemia:** conjunto de accidentes patológicos causados por las toxinas que lleva la sangre.
- **Vitamina:** sustancia orgánica que posee nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo.