

Alimentación saludable

Una alimentación es saludable cuando es variada, equilibrada, suficiente e higiénica, pero también cuando es pertinente, es decir, cuando responde a los gustos, costumbres, recursos económicos y al contexto del comensal, sin sacrificar las otras características.

Variada

Cuando se cuenta con disponibilidad de diversos tipos de alimentos: carnes, derivados de la leche, huevos, frutas, verduras, líquidos suficientes, menestras, etc.

Equilibrada

Cuando hay un balance en la distribución de nutrientes de acuerdo a las necesidades de cada persona, sin cometer excesos de azúcar, sal o grasas, etc.

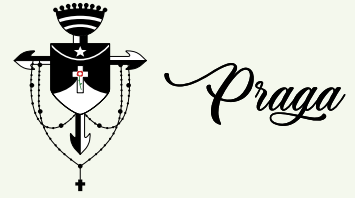
Higiénica

Cuando es preparada y consumida en condiciones de limpieza y cuidado para evitar problemas de salud.

Suficiente

Cuando brinda los nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo, sin carencias ni excesos, de acuerdo a la edad y a las condiciones de salud, clima, actividad física, entre otros factores.





Para tener en cuenta:

La alimentación es una necesidad, pero también es un acto voluntario que implica disposición de las personas para consumir alimentos que satisfacen su apetito, sus gustos y preferencias.

La nutrición es una acción involuntaria que se realiza internamente en nuestro organismo. Implica recibir, absorber, trasladar y utilizar los nutrientes que necesitamos para un adecuado estado de la salud.

La nutrición es una *consecuencia de la alimentación*, la cual puede ser buena o mala, **dependiendo de la calidad de los alimentos** que consume cada persona.

¿Qué necesidades nutricionales y cambios físicos se presentan en la adolescencia?

Las necesidades nutricionales no son estables ni comunes para todos; dependen de las variaciones individuales en el crecimiento, la constitución corporal o el nivel de actividad física, es decir, las características personales y el desgaste diario de energía de cada niño y adolescente.

¿Qué son las necesidades nutricionales?

Son las cantidades de energía y de nutrientes esenciales que cada persona requiere para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus variadas y complejas funciones.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de necesidades de energía y nutrientes?

¿Qué es la energía?

Es el combustible que utiliza nuestro organismo para desarrollar sus funciones vitales. La unidad de expresión de la energía son las calorías o las kilocalorías (kcal).

¿De dónde proviene la energía?

La energía proviene de los macronutrientes contenidos en los alimentos; entre ellos están las grasas o lípidos, carbohidratos y proteínas.

Los nutrientes esenciales se reciben al consumir alimentos, pues el organismo no es capaz de recibir por un tiempo prolongado estos nutrientes, puede enfermarse y hasta morir.

Carbohidratos / Proteínas





Una alimentación adecuada y el desempeño escolar en la adolescencia

Uno de los temas de mayor preocupación es el nivel de logro de los aprendizajes de nuestros hijos e hijas, que a veces lo vinculamos con los problemas familiares o la capacidad del estudiante y pocas veces lo asociamos a un factor sumamente importante como es la alimentación.

¿Por qué es importante el consumo de alimentos locales y de estación?

Un aspecto más que toma gran importancia en la alimentación de las familias es el consumo de productos locales y de estación.

Veamos algunos beneficios:

Comer productos de temporada es más saludable y económico. Al consumir productos locales y de temporada, comemos alimentos más frescos y sanos que, además, suelen ser más baratos y accesibles.

Al comprar a los productores locales, apoyamos el desarrollo sostenible de sus tierras.

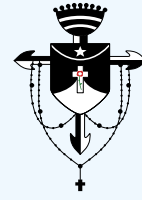
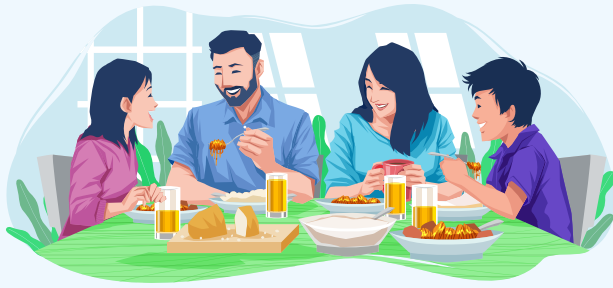
La comida local sabe mejor. Un producto recolectado recientemente tiene mucho más sabor y conserva mejor sus nutrientes que uno recolectado con mucha anticipación.

Relación entre la alimentación saludable y la actividad física

Los beneficios de la actividad física regular son:

- Ayuda a mantener un peso adecuado.
- Mejora la calidad del sueño.
- Disminuye el estrés.
- Fortalece el funcionamiento del corazón.
- Mejora la capacidad respiratoria.
- Fortalece los huesos.
- Ayuda a mantener la fuerza muscular y la elasticidad de las articulaciones.
- Contribuye a mantener la presión sanguínea normal.
- Contribuye a mantener normales los niveles de colesterol y lípidos sanguíneos.





Praga

El rol de la familia en la alimentación

El rol como padres y madres promotores de una alimentación saludable es diseñar una alimentación que responda a las necesidades nutricionales de nuestros hijos e hijas adolescentes, teniendo en cuenta los siguientes factores:

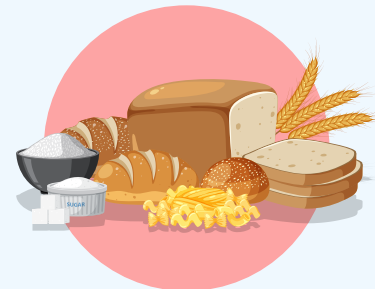
- * Conocer qué necesitan comer, es decir, cuáles son los requerimientos nutricionales, de acuerdo a su edad, actividad física, su estado de salud o sus características individuales.
- * Elegir los alimentos para que la dieta tenga cantidades suficientes de energía y de nutrientes; en otras palabras, que sea una alimentación variada y balanceada.
- * Organizar la distribución de alimentos a lo largo del día, especialmente antes, durante y después de la jornada escolar, para que estén en buenas condiciones para el aprendizaje y recuperen energías: el desayuno es uno de los alimentos más importantes del día.

¿Cómo preparar alimentos balanceados y completos?

Para planificar un almuerzo balanceado, se debe tener en cuenta realizar buenas combinaciones de los alimentos incorporando tres tipos:

Alimentos energéticos.- Dan fuerza y energía.

Lo encontramos en: CEREALES: quinua, avena, arroz, trigo, kiwicha y todos sus derivados, como pan, fideos, harinas. TUBÉRCULOS, GRASAS AZÚCARES.



Alimentos constructores.- Hacen crecer y reparan los tejidos del cuerpo.

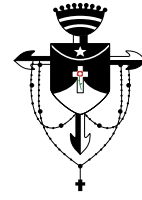
Lo encontramos en: LÁCTEOS: como leche, queso y yogur. CARNES Y PESCADO, HUEVOS, MENESTRAS.



Alimentos protectores.- Permiten el funcionamiento de nuestro organismo y evitan enfermedades.

Lo encontramos en: FRUTAS: dar preferencia a las cítricas como, por ejemplo, naranja, mandarina, camu camu, limón dulce, por su aporte de vitamina C. VERDURAS de preferencia las de color intenso, como las de hojas verdes (acelga, yuyo, espinaca, perejil, albahaca) o amarillas (zanahoria, zapallo, aguaje)





Praga

¿Qué aspectos debemos considerar para la preparación de alimentos en la casa y/o escuela?

Higiene

Manipulación

Conservación

La higiene, manipulación y conservación de los alimentos son aspectos que debemos considerar todas las personas que preparamos alimentos. Una falla en la cadena de manipulación de los productos puede tener efectos muy graves sobre la salud, pues incluso podría causar la muerte en determinados casos. Tomar medidas adecuadas en cada uno de los eslabones de la cadena alimentaria donde podrían contaminarse los alimentos.

¿Qué se recomienda para una lonchera saludable?

En una lonchera no deben faltar alimentos del grupo de los cereales, de los lácteos y las frutas, porque son alimentos que protegen, forman y dan energía.

- Cereales, ricos en carbohidratos complejos que aportan la energía necesaria para alimentar los músculos y también el cerebro de los adolescentes.



- Lácteos, encargados de proporcionar calcio y proteínas, nutrientes básicos para el crecimiento.



- Frutas, ricas en vitaminas que protegen el cuerpo. Los jugos de fruta no deben reemplazar a las frutas.



Algunas sugerencias de Loncheras Nutritivas:

A continuación, encontrarás a modo de ejemplos algunas loncheras nutritivas:

Primera semana

Pan con pollo, mandarina, agua de cebada.



Pan con queso, pera, refresco de maracuyá.



Tajada de queque, rodaja de piña, refresco de piña.



Pan con atún, naranja, refresco de melocotón.



Pan con tortilla de huevo, melón picado, refresco de maracuyá.



Segunda semana

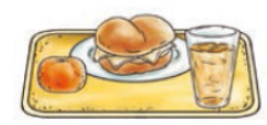
Leche, huevo duro, galletas y mandarina.



Pan con pollo, yogur y manzana.



Pan con queso, agua de manzana y mandarina.



Pan con mermelada, leche con azúcar y plátano.



Pan con hígado frito, leche y naranja.



Tercera semana

Pan con tortilla de huevo, leche y plátano.



Pan con mantequilla, leche y plátano.



Pan con pollo, leche y uvas.



Pan con pollo y tomate, manzana, jugo de fresa.



Mazamorra de sangrecita, papaya picada, limonada.



Cuarta semana

Arroz con leche, mango en cubitos, limonada.



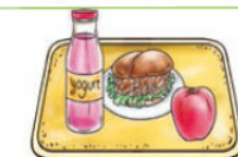
Pan con huevo, durazno, chicha morada.



Tajada de queque, rodaja de piña, refresco de piña.



Pan con pollo, yogur y manzana.



Pan con tortilla de huevo, leche y plátano.

