



# Jornadas sobre alimentación saludable



¡¡¡Para tener  
en cuenta!!!



Sociedad Rural  
de Rafaela



INTI





# Alimentación Saludable

Una alimentación segura, suficiente, completa, adecuada y variada permite el crecimiento y correcto desarrollo físico e intelectual de los niños, contribuyendo a mantener la buena salud y a prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad/sobrepeso, hipertensión arterial, diabetes, dislipemia, entre otras.



Saludable  
significa  
sano

## ¿QUÉ ES UN ALIMENTO?

¿Funciones vitales?

Es cualquier sustancia o mezcla de sustancias, naturales o elaboradas, que al ser incorporadas por un ser vivo se emplean para obtener la energía, formar y reparar los tejidos del organismo y mantener sus funciones vitales

**Las funciones vitales son necesarias para vivir, crecer y desarrollarnos y sin ellas moriríamos. Por ejemplo: "la leche es el alimento fundamental de los bebés"**

## ¿QUÉ LE APORTAN LOS ALIMENTOS AL ORGANISMO?

### Nutrientes

Los alimentos que consumimos diariamente están compuestos por NUTRIENTES que son los que le aportan a nuestro organismo:

**Energía:** la utilizamos para realizar deportes, para estudiar, para jugar...

**Crecimiento:** formación y reposición del propio cuerpo (Por ejemplo: cuando practicamos ejercicio generamos mucho calor que será eliminado para mantener la temperatura. Para lograrlo el cuerpo dispone de varios mecanismos de refrigeración de los cuales, el más eficaz, es la sudoración. Para compensar la pérdida de gran cantidad de agua que contiene sales minerales disueltas debemos hidratarnos).



Los nutrientes se clasifican en dos grandes grupos



### MACRONUTRIENTES

Son de vital importancia para nuestra nutrición. Se requieren en grandes cantidades. Suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo.

Éstos son:

- **Hidratos de carbono o glúcidos.** Cumplen una función energética: aportan energía para las funciones vitales a corto plazo. Por ejemplo: Pan, cereales, azúcar, dulces, otros.
- **Proteínas.** Aportan a la función plástica o constructora: reparan los tejidos del cuerpo y fabrican anticuerpos, por eso son necesarios cuando nos lastimamos. Por ejemplo: Carne, huevos, leche y derivados, otros.
- **Grasas.** Cumplen una función energética a largo plazo. Por ejemplo: Aceites, mayonesa, papas fritas, manteca, otros.

### MICRONUTRIENTES

Se requieren en pequeñas cantidades que varían de miligramos a microgramos y favorecen la utilización de los macronutrientes.

Éstos son:

- **Vitaminas.** Tienen una función reguladora: protegen y regulan las funciones vitales del cuerpo. Ejemplos: Frutas y verduras.
- **Minerales.** Cumplen una función reguladora: protegen y regulan las funciones vitales del cuerpo. Ejemplos: Frutas, verduras, leche, agua.



Nuestro organismo necesita diferentes nutrientes para mantenerse sano. Estos nutrientes están presentes en distintos alimentos y en diferentes cantidades. Es por eso que ES IMPORTANTE CONSUMIR ALIMENTOS VARIADOS.



## ¿QUÉ FUNCIÓN CUMPLE EL AGUA?



El agua es un componente indispensable para la vida y el más abundante en todos los alimentos. Representa el 70% de nuestro peso corporal.

Está presente en casi el 90% en algunas frutas y verduras, en un 60% en carnes, y es muy escasa en semillas y frutas secas.

Sus principales funciones son:

- Transportar nutrientes
- Regular la temperatura corporal
- Mejorar el rendimiento físico
- Eliminar sustancias innecesarias para el organismo.

## ¿CUÁNDO ES NECESARIO COMER?

El ser humano necesita recuperar energías periódicamente, por eso se recomienda realizar como mínimo cuatro comidas a lo largo del día: desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Lo ideal es, además ingerir dos colaciones, ingestas menores que se encuentran entre las cuatro comidas principales dentro de la dieta diaria, una a media mañana y otra a media tarde. Por ejemplo: yogur, fruta, barra de cereal, leche, entre otras.

### ¿Sabías que...?

El desayuno es una de las comidas más importantes del día. Después de pasar toda la noche durmiendo, el nivel de energía de nuestro cuerpo es muy bajo; por eso es tan importante un buen desayuno para reponerla, tanto para ir al colegio como para pasear durante el fin de semana. Un buen desayuno contribuye a optimizar nuestro rendimiento físico e intelectual y a mantener un peso saludable. Para que sea completo debe incluir: lácteos, frutas y cereales.

### "Dime lo que comes y te diré cuán sano estás"

Saber elegir alimentos ricos en nutrientes, y consumirlos en la cantidad y la proporción necesaria es sumamente importante para una vida saludable.

Hoy, las ciencias de la Salud indican que para tener una dieta equilibrada, es preferible elegir alimentos de origen vegetal (cereales, legumbres, hortalizas y frutas), lácteos descremados y carnes magras.

También advierten sobre las consecuencias nocivas del consumo excesivo de alimentos que contienen grasas, azúcares y sal como por ejemplo enfermedades denominadas diabetes o la hipertensión.



## CONOCÉ MAS!!

- Practicar deportes no solo es divertido, sino también saludable. El ejercicio regular te favorece el buen desarrollo físico y mental . Te ayuda a hacer amigos y conocer a otras personas.
- En esta etapa de crecimiento, necesitás consumir lácteos y sus derivados (quesos, yogur, manteca..) para favorecer la formación adecuada de tus huesos.
- Tener una buena relación con las personas que te rodean, como la familia y los amigos, contribuyen a que tengas un buen estado de salud.
- El acto de comer es casi tan importante como el tipo de alimentos que consumes.



¿Light o dietético?



Un alimento light no es lo mismo que un alimento dietético. Light significa "reducido" en alguno de sus componentes por ejemplo, puede ser reducido en grasas, en sodio, en calorías, en hidratos de carbono. Un alimento dietético es aquel cuya composición ha sido modificada y es destinado a satisfacer necesidades particulares de nutrición y alimentación, por ejemplo la leche fortificada con vitaminas, alimentos libres de gluten para celíacos..

¿Sabías que una botella de 2 litros de gaseosa contiene 40 sobres de azúcar o 240 g de azúcar? Tomar agua además de hidratarnos nos ayuda a eliminar las toxinas y evitar caries en los dientes!

El 30% de la sal que consumimos diariamente es la que agregamos nosotros con el salero y el 70% restante está de forma "invisible" presente en los alimentos envasados y preparados, hasta las facturas dulces tienen sal.

Las grasas que contienen los pescados son buenas para proteger nuestro corazón al igual de las provenientes de los frutos secos como nueces, almendras, etc.



### ¿SABÍAS QUÉ?

- Debemos separar los alimentos crudos de los cocidos.
- Usar utensilios y equipos diferentes para manipular alimentos crudos y cocidos, conservándolos en recipientes separados.
- Para su conservación, mantener los alimentos a bajas temperaturas (en heladera entre 2 y 8°C).

### ¡¡¡NO OLVIDAR!!!

- Cocinar muy bien los alimentos, especialmente carnes, huevos y pescado.
- Recalentar COMPLETAMENTE la comida elaboradas con anterioridad. (Sea cual fuere el método de cocción usado, deben asegurarse temperaturas de 70°C). Se debe evitar recalentar una y otra vez.



## ÓVALO NUTRICIONAL

Con el objetivo de visualizar fácilmente la proporción de los diferentes alimentos que es conveniente consumir, se ha utilizado durante mucho tiempo la pirámide alimentaria. Los últimos aportes sobre nutrición humana han llevado a los especialistas a reemplazar aquel esquema por uno nuevo, de orientación más clara, denominado **ÓVALO NUTRICIONAL O ALIMENTARIO**.

La cantidad de nutrientes que el cuerpo necesita se determina teniendo en cuenta la edad, el sexo, la altura, la cantidad de ejercicio físico realizado y el estado general de salud.

Una alimentación variada requiere diariamente, aunque en diferentes cantidades, de alimentos de los seis grupos presentados en el óvalo, además del agua.



En el óvalo se distinguen seis grupos:

- **Primer grupo:** cereales (arroz, avena, cebada, maíz y trigo), legumbres (arvejas, lentejas, porotos, soja y garbanzos), y derivados (harina, fideos, pan o galletas).
- **Segundo grupo:** verduras y frutas.
- **Tercer grupo:** lácteos (leche, yogur y queso).
- **Cuarto grupo:** carnes y huevo.
- **Quinto grupo:** aceites y grasa.
- **Sexto grupo:** azúcares

El tamaño de cada uno de ellos **refleja la proporción** en la que deben estar presentes en la dieta diaria. Por ese motivo, los alimentos del primer grupo ocupan el espacio más grande, ya que se recomienda que cubran más de la mitad de la energía diaria.

El óvalo se lee en sentido inverso a las agujas del reloj, comenzando por el primer grupo. Luego, los alimentos que contienen menor cantidad de hidratos de carbono, pero incorporan proteínas, grasas y gran contenido vitamínico, como las frutas y verduras (segundo grupo), los productos lácteos y las carnes (tercer y cuarto grupo). A continuación, están los alimentos que contienen proteínas y grasas, como los aceites (quinto grupo). En último lugar, se encuentran los alimentos que contienen grasas e hidratos de carbono simple mayormente, como el azúcar y los dulces (sexto grupo).

El agua representa la base de la vida y por eso aparece englobando a todos los grupos de alimentos.

# ¿Por qué es fundamental incluir LECHE en nuestra alimentación?

La leche y sus derivados constituyen uno de los alimentos naturales más completos, y su valor nutritivo es tal que no puede ser fácilmente desplazada ni sustituida por otros alimentos.

Por esto el consumo de leche está especialmente indicado durante la etapa de crecimiento y, aunque en la madurez no resulta indispensable, es conveniente su incorporación en toda dieta sana y equilibrada.



## 1 LITRO DE LECHE CONTIENE

- Vitaminas (A, B, carotenos, retinol y menor cantidad D, E y C).
- 7 g sales minerales (Calcio, fósforo, magnesio, potasio, cloro, azufre, hierro, zinc, cobre).
- 32 g proteínas.
- 36 g materia grasa.
- 47 g azúcares (lactosa).
- 880 g de agua.

## LOS LÁCTEOS MEJORAN NUESTRA SALUD

- 1 Previenen enfermedades de los huesos.
- 2 Inhiben el desarrollo de ciertos tipos de cáncer.
- 3 Favorecen el buen funcionamiento del sistema digestivo.
- 4 Reducen los riesgos de caries dentarias.
- 5 Reducen la presión arterial.
- 6 Nos ayudan a bajar de peso (calcio).

Tomar leche nos hace bien para la memoria y la hidratación.

Tomar al menos un vaso de leche al día podría tener un efecto positivo en el cerebro y el rendimiento mental. Hallaron que los adultos que consumían más cantidad de leche y productos lácteos presentaron una puntuación significativamente más alta en pruebas de memoria y función cerebral que quienes tomaban poca cantidad o nada de este líquido.

¿Sabías que los chicos necesitan consumir un mínimo de 3 porciones de lácteos al día? Y, que éstas deben variar entre leche, yogur y quesos en sus diferentes formas. Se recomienda incorporarlos en el desayuno, la merienda y las colaciones a lo largo del día.





# ¡Consejos saludables para una vida feliz!

## Al comprar los alimentos...

- Leé en las etiquetas la información nutricional de los alimentos envasados, porque te permite elegir alimentos más saludables.
- Siempre lee la fecha de vencimiento de los productos envasados antes de comprarlos.
- Separá los alimentos del resto de los productos de limpieza, de higiene personal, etc.
- Mantené la cadena de frío de los productos refrigerados, es decir después de comprarlos ir a casa y ponerlos rápido en la heladera.

## En la vida de todos los días...

- Tomarnos el tiempo necesario para comer. No comer parados, compartir preferentemente las comidas con familia o amigos, que sea un momento de distensión.
- Dormir por lo menos 7 u 8 horas por noche.
- Reírnos y jugar con amigos diariamente.
- No pasar más de 1 o 2 horas al día frente al tv o computadora.
- Realizar alguna actividad física, para ello podemos ir a la escuela caminando o en bicicleta; o practicar algún deporte.



## LOS 10 MENSAJES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- 1 Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- 2 Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
- 3 Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- 4 Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
- 5 Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
- 6 Disminuir el consumo de azúcar y sal.
- 7 Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
- 8 Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlas en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
- 9 Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
- 10 Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

# Y ahora... ¡a jugar!



## SOPA DE LETRAS

P	P	R	S	A	N	I	M	A	T	I	V
A	R	I	A	M	A	N	N	I	L	Q	Z
S	H	O	N	I	P	O	I	C	L	A	C
T	T	S	T	N	Q	T	R	H	F	F	R
E	D	E	S	E	T	R	E	U	F	O	E
I	U	U	M	R	I	O	Y	Y	S	K	S
T	D	Q	A	A	J	N	L	L	A	W	A
E	H	C	E	L	W	T	A	A	D	S	N
Ñ	I	N	T	E	L	I	D	S	A	N	O
M	A	T	R	S	Y	Y	O	G	U	R	S
L	E	T	N	I	Y	V	I	T	A	M	I
I	N	T	E	L	I	G	E	N	T	E	S

PROTEINAS | MINERALES | QUESO | YOGUR | LECHE | VITAMINAS INTELIGENTES | FUERTES | SANOS | CALCIO

## A RELACIONAR LAS DISTINTAS COMIDAS CON LOS GRUPOS



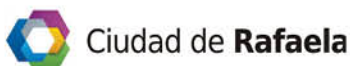
- QUESOS
- FIDEOS
- CEREALES
- POLLO
- PESCADO
- LECHUGA
- YOGUR
- MANZANAS
- LECHE
- HUEVOS
- ARVEJAS
- PAN
- ACEITES
- TOMATES
- PAPAS FRITAS



Es importante tener en cuenta que esta publicación no es más que una información general, sin intenciones de marcar pautas para una dieta, ya que cada individuo necesita distintas cantidades de nutrientes de acuerdo al consumo de calorías que le insume su actividad diaria. Lo más aconsejable es visitar a un nutricionista para que elabore un plan de comidas de acuerdo a los gustos y necesidades de cada persona, porque de lo contrario, si nos dan una dieta con alimentos que no son de nuestro agrado, terminamos abandonándola sin lograr el objetivo.



**Colaboración**



**Coordinación**



**Participación Especial**



**Auspiciantes**



**Adherentes**



Esta actividad ha sido declarada de interés educativo por el Ministerio de Educación de la Provincia de Santa Fe - Subsecretaría de Innovación Educativa.

