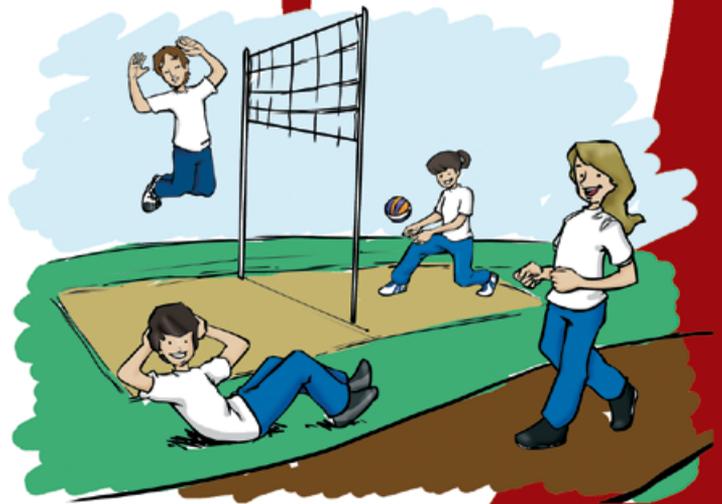
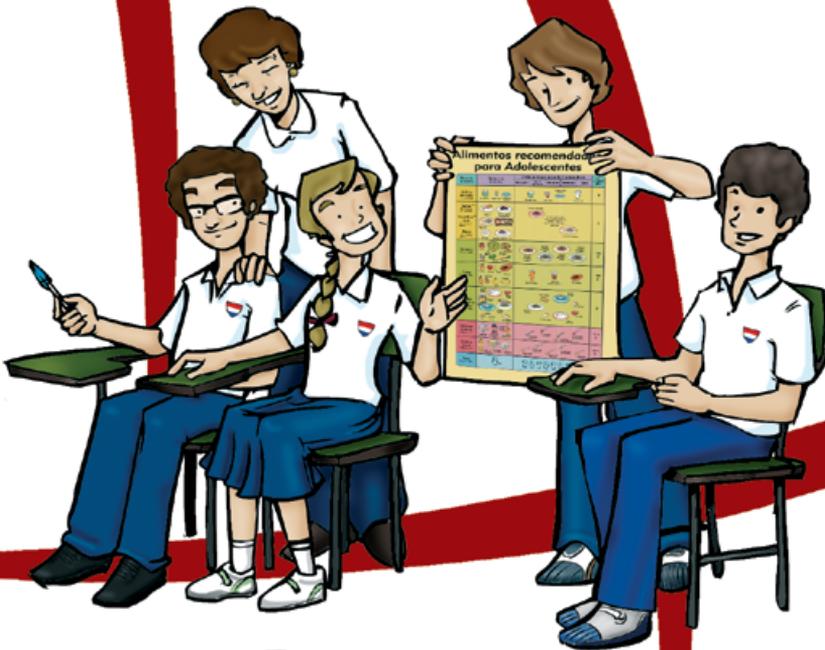




Alimentar la mente para crecer y vivir sanos

Cuadernillo de trabajos prácticos Tercer ciclo de la EEB



Autoridades

Luis Alberto Riart, *Ministro de Educación y Cultura*

Enzo Cardozo Jiménez, *Ministro de Agricultura y Ganadería*

Esperanza Martínez, *Ministra de Salud Pública y Bienestar Social*

Jorge Alberto Meza Robayo, *Representante FAO Paraguay*

Pedro Gómez de la Fuente, *Director General de Relaciones Internacionales y Enlaces Interinstitucionales - Director Nacional del Proyecto Ministerio de Educación y Cultura*

Dora Inés Perrotta, *Directora General de Educación Inicial y Escolar Básica Ministerio de Educación y Cultura*

Nancy Oilda Benítez, *Directora General de Currículum, Evaluación y Orientación Ministerio de Educación y Cultura*

Darío Ruíz Herrera, *Director General de Fortalecimiento del Proceso Educativo Ministerio de Educación y Cultura*

Juan Valentín García Miró, *Director de Extensión Agraria Ministerio de Agricultura y Ganadería*

Laura Mendoza de Arbo, *Directora General del Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social*

Susana Sánchez, *Directora de Políticas y Programas Alimentarios Nutricionales durante el Ciclo Vital del Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social*

Equipo Técnico del Proyecto

Myrian Stella Mello, *Consultora Nacional Principal*

Mónica Gavilán, *Consultora en Desarrollo de Materiales Educativos*

Robert Gayoso, *Consultor en Desarrollo de Materiales Educativos*

Valeria Menza, *Oficial de Nutrición, FAO*

María Teresa Oyarzun, *Consultora Internacional en Nutrición*

Equipo Técnico Interinstitucional

Ministerio de Educación y Cultura

Susana Rodríguez, *Técnica de la Dirección General de Relaciones Internacionales y Enlaces Interinstitucionales*

Lyz Núñez, *Técnica de la Dirección General de Educación Inicial y Escolar Básica*

Teresita Aquino, *Técnica de la Dirección General de Currículum, Evaluación y Orientación*

Natalia Melgarejo, *Técnica de la Dirección General de Currículum, Evaluación y Orientación*

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

Juana Redondo, *Jefa del Departamento de Políticas y Coordinación de la Atención Nutricional del Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición*

Rosalba Canela, *Encargada de la Sección Diseño de Contenidos y Métodos de Educación del Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición*

Nancy Schapt, *Técnica de la Sección Diseño de Contenidos y Métodos de Educación del Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición*

Ministerio de Agricultura y Ganadería

Miriam Allende, *Técnica del Departamento de Agroindustria de la Dirección de Extensión Agraria*

Digno Caputo, *Técnico del Departamento de Capacitación de la Dirección de Extensión Agraria*

Estelvina Centurión, *Técnica de la Dirección de Educación Agraria*

Diseño y diagramación: Patricia Carreras

Ilustraciones: Marcos Cubas

Colaboración: Alberto Cabrera

Edición: Octubre, 2010

Si bien se respeta la equidad de género en la expresión gramatical, en este documento se aplicará la expresión "niños" para referirse a niños y niñas; "alumnos" para referirse a alumnos y alumnas; "docente" para referirse a profesoras y profesores; "director" para referirse a director y directora; y "padres" para referirse a "madres y padres". Esta decisión es al sólo efecto de facilitar la lectura de este material.

Presentación

En el marco del Proyecto “Fortalecimiento de la educación sobre la seguridad alimentaria y la nutrición mediante el establecimiento del **Programa Alimentar la mente para combatir el hambre**”, el Ministerio de Educación y Cultura presenta los materiales educativos **Alimentar la mente para crecer y vivir sanos**, dirigidos a los alumnos y docentes de la Educación Escolar Básica (EEB), con el propósito de mejorar los conocimientos sobre nutrición y fomentar prácticas de alimentación saludables, en apoyo a la prevención de problemas nutricionales y de salud en los niños y adolescentes del Paraguay.

Estos materiales educativos, desarrollados para articularse con el currículum de la EEB, están compuestos por una **Guía didáctica** y un **Cuadernillo de trabajos prácticos**. La **Guía didáctica** está dirigida a los docentes y tiene el propósito de brindar orientaciones metodológicas, así como el marco conceptual y las actividades de aprendizaje para el desarrollo de capacidades. El **Cuadernillo de trabajos prácticos** está dirigido a los alumnos para propiciar un aprendizaje significativo mediante la reflexión acerca de sus propias prácticas, el análisis de información relevante y el desarrollo de diversas actividades.

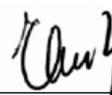
La elaboración de estos materiales educativos se realizó en un proceso participativo e interinstitucional, por técnicos de los Ministerios de Educación y Cultura, Agricultura y Ganadería, Salud Pública y Bienestar Social, consultores nacionales y especialistas de la FAO.

Se espera que estos materiales educativos sean una contribución para promover hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, de manera que los alumnos y alumnas incorporen prácticas que les permitan mejorar su salud y bienestar.

Octubre, 2010



Luis Alberto Riart
Ministro
Ministerio de Educación y Cultura



Esperanza Martínez
Ministra
Ministerio de Salud Pública
y Bienestar Social



Enzo Cardozo Jiménez
Ministro
Ministerio de Agricultura y Ganadería



Jorge Meza Robayo
Representante
FAO Paraguay



Estudiantes del Tercer ciclo

¿Sabían que para estar sanos necesitamos comer una variedad y cantidad adecuada de alimentos? No comer en la cantidad y variedad suficiente, o incluso comer demasiado, puede causarnos enfermedades.

Para ayudarles a saber cuánta comida es suficiente a esta edad, cómo alimentarse para crecer sanos y qué estilo de vida deben tener, se han desarrollado los materiales educativos Alimentar la mente para crecer y vivir sanos, que les acompañará a lo largo de la Educación Escolar Básica, con nuevas ediciones para cada ciclo.

Este **Cuadernillo de trabajos prácticos** se elaboró pensando en ustedes, en él encontrarán informaciones, dibujos, historias e historietas organizados en fichas, que junto con las preguntas de reflexión, las actividades de aprendizaje y los mensajes les ayudará a aprender acerca de cómo alimentarse mejor.

Les pedimos especialmente que compartan con sus amigos y con su familia, todo lo aprendido sobre alimentación y nutrición. Además, es muy importante que cuiden este **Cuadernillo de trabajos prácticos** para que otros niños puedan volver a utilizarlos en los años siguientes.

Recuerden que si estos aprendizajes los incorporan a su vida diaria, podrán tener buenos hábitos alimentarios y un estilo de vida saludable, que si los mantienen en el tiempo, les ayudará a crecer sanos y fuertes y a tener un mayor bienestar.

¡Esperamos que se diviertan mientras aprenden con **Alimentar la mente para crecer y vivir sanos!**

Índice

Unidad 1 Necesidades nutricionales 2

Ficha N° 1:	Funciones de los grupos de alimentos.....	3
Ficha N° 2:	Aporte nutricional de los alimentos.....	4
Ficha N° 3:	Hidratos de carbono.....	5
Ficha N° 4:	Las proteínas.....	7
Ficha N° 5:	Las grasas o lípidos.....	8
Ficha N° 6:	Palabras cruzadas.....	9
Ficha N° 7:	Las vitaminas.....	10
Ficha N° 8:	Siguiendo la pista de los minerales.....	11
Ficha N° 9:	Enriquecimiento de los alimentos.....	13
Ficha N° 10:	Etapas del ciclo de vida.....	15
Ficha N° 11:	Cantidad recomendados de alimentos.....	18

Unidad 2. Alimentación y vida saludable 22

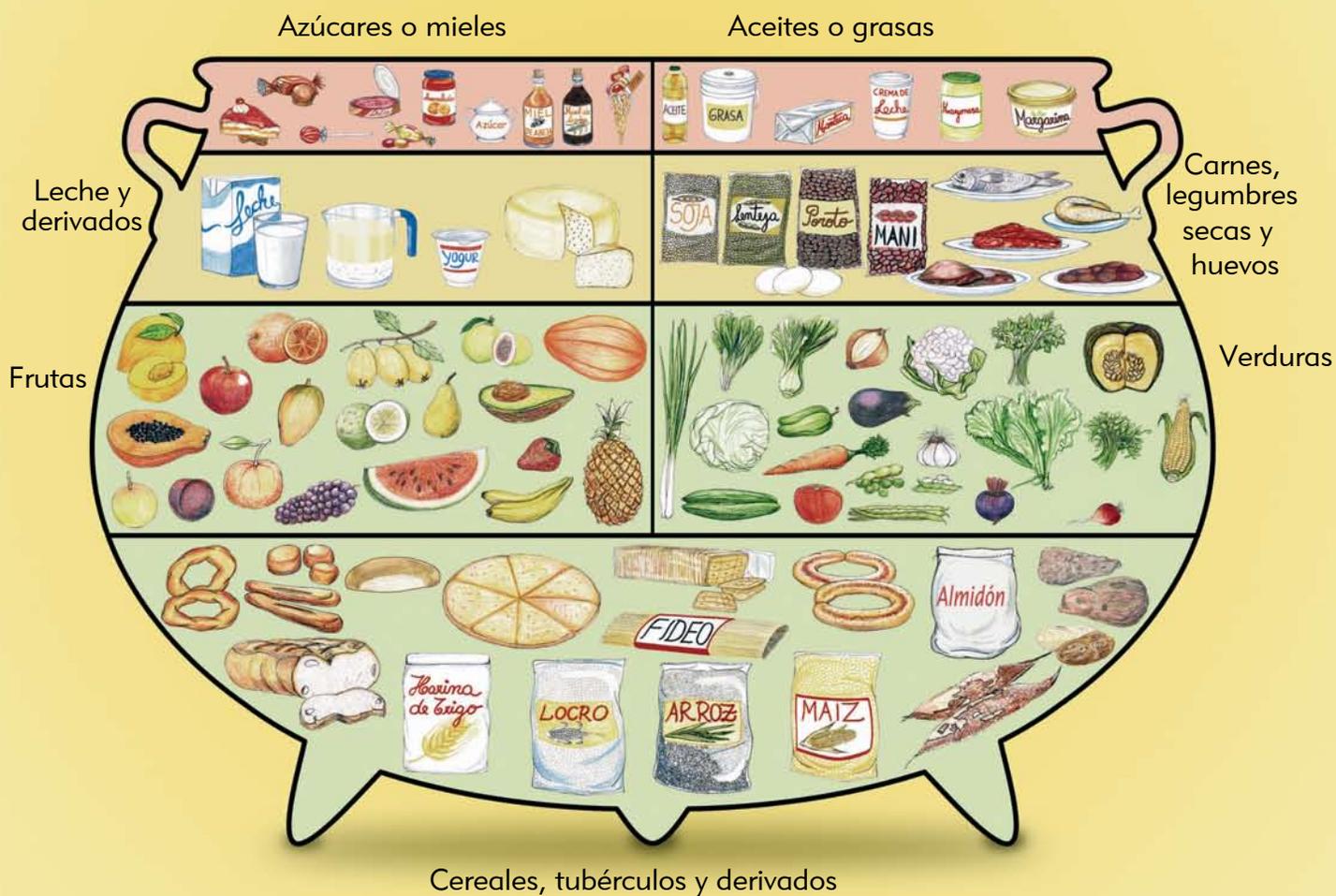
Ficha N° 12:	Evaluación del estado nutricional en base al Índice de Masa Corporal.....	23
Ficha N° 13:	El balance energético.....	25
Ficha N° 14:	Recomendaciones para tener un peso saludable.....	26
Ficha N° 15:	Prácticas alimentarias.....	27
Ficha N° 16:	La desnutrición.....	28
Ficha N° 17:	Enfermedades causadas por deficiencia de micronutrientes.....	30
Ficha N° 18:	La obesidad.....	32
Ficha N° 19:	Enfermedades crónicas no transmisibles.....	34

Ficha N° 20:	Planificación de comidas saludables e inocuas.....	36
Ficha N° 21:	Selección de alimentos.....	37
Ficha N° 22:	Reconociendo características no deseadas en los alimentos.....	39
Ficha N° 23:	Las cinco claves de la inocuidad de los alimentos.....	41
Ficha N° 24:	Menú semanal de comidas saludables.....	43

Unidad 3: Seguridad alimentaria..... 44

Ficha N° 25:	La Seguridad alimentaria y sus pilares.....	45
Ficha N° 26:	Factores que influyen en la Seguridad alimentaria.....	46
Ficha N° 27:	Estudio de casos de Seguridad alimentaria.....	47
Ficha N° 28:	El Derecho a la alimentación y sus elementos constitutivos.....	49
Ficha N° 29:	Una antigua punta de flecha (Historieta).....	50
Ficha N° 30:	Mensajes claves del Derecho a la alimentación.....	54
Ficha N° 31:	Proyectos de Seguridad alimentaria.....	55

Olla nutricional de las Guías Alimentarias del Paraguay (GAP)



Unidad 1

Necesidades nutricionales

Capacidad 1: Analiza las funciones y las fuentes alimentarias de los macronutrientes que requiere el organismo.



Los macronutrientes aportan energía y compuestos esenciales que son necesarios para las funciones vitales del organismo, el crecimiento, el desarrollo y la realización de actividad física.

Capacidad 2: Analiza las funciones y las fuentes alimentarias de los micronutrientes que requiere el organismo.



Los micronutrientes son esenciales para regular las funciones vitales del organismo.

Capacidad 3: Comprende las necesidades nutricionales de las personas en las diferentes etapas del ciclo de vida.



Las personas tenemos necesidades nutricionales diferentes de acuerdo a nuestra etapa en el ciclo de vida.



Al terminar esta Unidad sabremos que:

- Los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas son macronutrientes, elementos que el organismo necesita en mayor cantidad y que aportan la energía esencial para las funciones vitales del organismo, el crecimiento, el desarrollo y la realización de actividad física.
- Las vitaminas y los minerales son micronutrientes, elementos que el organismo necesita en pequeñas cantidades y que son esenciales para regular las funciones vitales del organismo.
- Todas las personas tienen necesidades nutricionales específicas de acuerdo a su etapa del ciclo de vida y a su estado fisiológico, las que se deben cubrir con una alimentación adecuada.

Ficha N° 1 Funciones de los grupos de alimentos



¿Sabes qué funciones cumplen los alimentos en nuestro organismo?

Azúcares o mieles

Aportan parte importante de la energía necesaria para que nuestro cuerpo pueda moverse, respirar y crecer.

Aceites o grasas

Aportan energía y ayudan a la absorción de algunas vitaminas esenciales para el cuerpo (A, D, E y K); algunos alimentos como almendra de coco y aceite de pescado, proporcionan ácidos grasos esenciales.

Leche y derivados

Aportan proteínas de origen animal, vitaminas y minerales, que son elementos esenciales para el crecimiento y desarrollo del cuerpo. Este grupo representa la mayor fuente de calcio en los alimentos, nutriente necesario para la formación de huesos y dientes y para el crecimiento.

Carnes, legumbres secas y huevos

Aportan proteínas, minerales y vitaminas. Las carnes y menudencias (corazón, hígado y riñón) son la mejor fuente de proteína de origen animal y de minerales como el hierro y el zinc. Las legumbres secas en combinación con cereales tienen similar aporte proteico a la carne. El huevo es una fuente de proteínas y vitaminas.

Frutas y verduras

Aportan nutrientes que regulan el buen funcionamiento del cuerpo tales como vitaminas, minerales, agua y fibra. Las vitaminas regulan los procesos básicos de la vida, tales como crecimiento, conservación de tejidos y defensa del cuerpo contra las enfermedades. Los minerales contribuyen a mantener los dientes y huesos sanos; también participan en la regulación de la contracción muscular, la coagulación de la sangre y el transporte de oxígeno a través de la sangre. El agua es el componente mayoritario de las frutas y verduras, y es esencial para regular las funciones vitales del cuerpo.

Cereales, tubérculos y derivados

Aportan hidratos de carbono de donde el organismo obtiene la energía que utiliza el cuerpo para realizar todas sus funciones, tales como respirar, mantener la temperatura corporal, realizar movimientos, crecer y reparar los tejidos. Además, los cereales integrales (con cáscara) aportan fibra que ayuda al buen funcionamiento del sistema digestivo y previenen el estreñimiento.



Actividad de aprendizaje

Escribe las semejanzas y diferencias que existen entre las funciones de los siete grupos de alimentos.



El consumo diario de diferentes alimentos de los siete grupos de la Olla nutricional asegura una alimentación saludable y un buen funcionamiento del organismo.

Ficha N° 2 Aporte nutricional de los alimentos



¿Por qué los alimentos son necesarios para la vida?



Actividades de aprendizaje

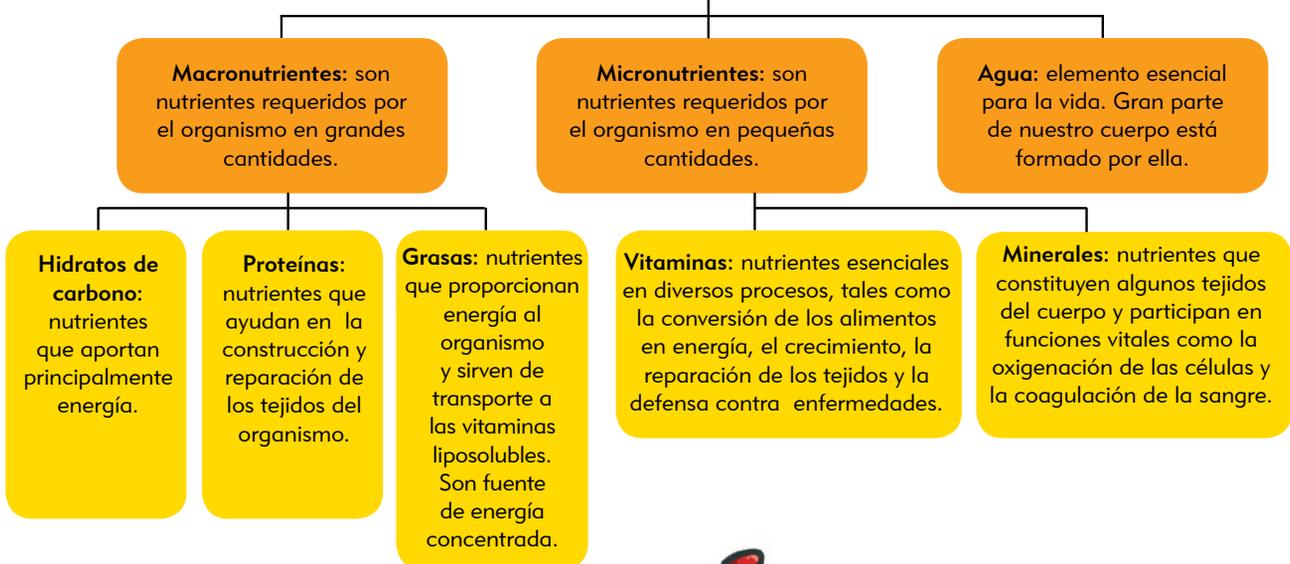
1. Descubre la palabra clave con ayuda de la referencia.

_ _ _ _ _
● - ▼ - ▲ - ✕ - ● - ▤ - ● - ▲ - ▤ - ?

Referencia:

✓ a	▤ e	● i	/// o	▼ u
└ d	● n	✕ r	? s	▲ t

Nutrientes: Son sustancias químicas que el organismo necesita recibir de los alimentos porque no es capaz de producirlos por sí mismo. El cuerpo los utiliza para obtener energía, formar y reparar tejidos y para protegerse frente a las enfermedades.



2. Elabora un listado de alimentos que consumes habitualmente e indica el tipo de nutriente mayoritario que contienen cada uno de ellos.

Los nutrientes son sustancias químicas que el organismo necesita recibir de los alimentos porque no es capaz de producirlos por sí mismo.

Ficha N° 3 Hidratos de carbono



¿Sentiste alguna vez que te faltaba energía para realizar tus actividades?
¿Cuál sería la causa?

Los **hidratos de carbono** o **carbohidratos** proporcionan al organismo la energía que requiere para todas sus funciones, tales como mantención, renovación de tejidos, crecimiento y actividad física. Se encuentran principalmente en los alimentos de origen vegetal, en forma de azúcares, almidón y fibra.

El azúcar y el almidón aportan energía rápidamente disponible. La fibra ayuda a mantener el sistema digestivo limpio y en buen funcionamiento.

Tipo de Hidrato de carbono	Función	Alimentos en que se encuentra
Azúcar: se digiere fácilmente, es rápidamente absorbida en el organismo y se utiliza para energía.	Proporciona una fuente de energía rápidamente disponible	<ul style="list-style-type: none"> - azúcar de mesa - frutas y jugos de fruta - miel de abeja y de caña - productos de confitería, como: galletitas dulces, tortas, masitas dulces y caramelos
Almidón: en el organismo se desdobra en azúcar para ser digerido	Proporciona una fuente concentrada de energía.	<ul style="list-style-type: none"> - cereales: maíz, arroz, trigo y subproductos (pan, galletitas, fideos) - tubérculos: papas, batata - raíces: mandioca - legumbres: poroto, kumanda yvyra'í, arveja, lenteja
Fibra: forma de hidrato de carbono que el organismo no digiere y por lo tanto no proporciona calorías o energía.	<p>Ayuda a mantener el sistema digestivo limpio y en buen funcionamiento. Reduce el nivel de colesterol y ayuda a normalizar los niveles de azúcar en la sangre. Es importante para la prevención de ciertas enfermedades (diabetes, enfermedades del corazón, algunos tipos de cáncer).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - cereales integrales: arroz, avena, centeno, trigo - legumbres: poroto, kumanda yvyra'í, arveja, lenteja - semillas: sésamo, girasol, nueces, almendras - frutas, especialmente si se comen con cáscara - todas las verduras.



Actividades de aprendizaje

1. Identifica las fuentes mayoritarias de cada tipo de hidrato de carbono y completa con los números correspondientes.



2. Averigua cuáles de los alimentos que se consumen en tu casa, contiene fibra. Puedes fijarte en la etiqueta de los productos.

El grupo de Cereales, tubérculos y derivados es la principal fuente de hidratos de carbono de la alimentación y proporciona gran parte de la energía que el organismo necesita cada día.

Ficha N° 4 Las proteínas



¿Sabes por qué necesitamos consumir proteínas diariamente?

Las proteínas están compuestas por aminoácidos que son denominados "bloques estructurales de la vida". Proveen al organismo de energía y aminoácidos para sus funciones básicas, sin ellas no podrían llevarse a cabo las funciones elementales que permiten la vida.

El organismo no utiliza proteínas como fuente de energía a menos que exista bajo consumo de hidratos de carbono o de grasa. En casos extremos, cuando la ingesta de alimentos es insuficiente en proteínas, el organismo la obtendrá de los tejidos de los órganos para obtener los aminoácidos que requiere.

Función: Ayudan al crecimiento y desarrollo del organismo, participan en el desarrollo y reparación del tejido muscular, huesos, órganos, sangre y pelo; en la regulación de los fluidos corporales; en la coagulación de la sangre y en el fortalecimiento del sistema inmune, con el cual el organismo se defiende frente a las enfermedades.

Las proteínas, no se almacenan en el cuerpo, por lo que es necesario consumirlas diariamente.

Fuentes:

- **Alimentos de origen animal:** carne de vaca, pescado, aves, cerdo, menudencias; huevos, leche, queso y yogur.
- **Alimentos de origen vegetal:** poroto, arveja, kumanda yvyra'i, lenteja, soja, y otras legumbres.



Actividades de aprendizaje

1. Averigua por qué es importante combinar cereales con legumbres secas para el consumo.
2. Encuentra el camino más corto para combinar el poroto con el arroz.



Para cubrir los requerimientos de proteínas debemos consumir alimentos de origen animal o vegetal combinados adecuadamente.

Ficha N° 5 Las grasas o lípidos



¿Sabías por qué las grasas también son necesarias para el buen funcionamiento del organismo?

Las grasas y aceites representan la fuente más concentrada de energía para el organismo, están compuestas por ácidos grasos que pueden ser: insaturados, saturados, trans y colesterol. Ayudan en la formación de las células, especialmente del cerebro y del sistema nervioso; en la absorción, almacenaje y transporte de las vitaminas liposolubles (como las A, D, E y K) y en el almacenamiento de energía.

En general se recomienda preferir el consumo de alimentos de origen vegetal que proporcionen grasas insaturadas; consumir poca cantidad de aquellos alimentos con alto contenido de grasas trans; y disminuir el consumo de alimentos de origen animal con alto aporte de grasas saturadas y colesterol.



Actividad de aprendizaje

Identifica el tipo de grasa al que pertenece y completa el cuadro

Características: El organismo también lo puede producir a partir de la grasa saturada que se ingiere. Puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Fuente: Alimentos de origen animal, tales como, carne vacuna, de pollo, manteca, crema de leche, quesos maduros.

Características: Tiene la cualidad de tener efectos beneficiosos para la salud y su consumo reduce el riesgo de enfermedades del corazón.

Fuente: Aceites comestibles de origen vegetal, tales como: girasol, maíz, soja. Cereales integrales, nueces, semillas de girasol, sésamo. Aguacate y aceitunas.

Características: Grasas sólidas obtenidas industrialmente. Se recomienda un consumo reducido ya que está asociado a enfermedades del corazón entre otras.

Fuente: Manteca vegetal, margarina, mantecas industriales.

Características: Su presencia se ha asociado a enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud.

Fuente: Manteca, grasa animal, crema de leche, aceite de coco. Productos de origen animal, tal como, grasa vacuna, de cerdo, piel del pollo.



Es importante que consumamos aceites y grasas, pero en cantidades reducidas, prefiriendo siempre los de origen vegetal.

Ficha N° 6 Palabras cruzadas



¿Cuánto sabes acerca de los nutrientes?

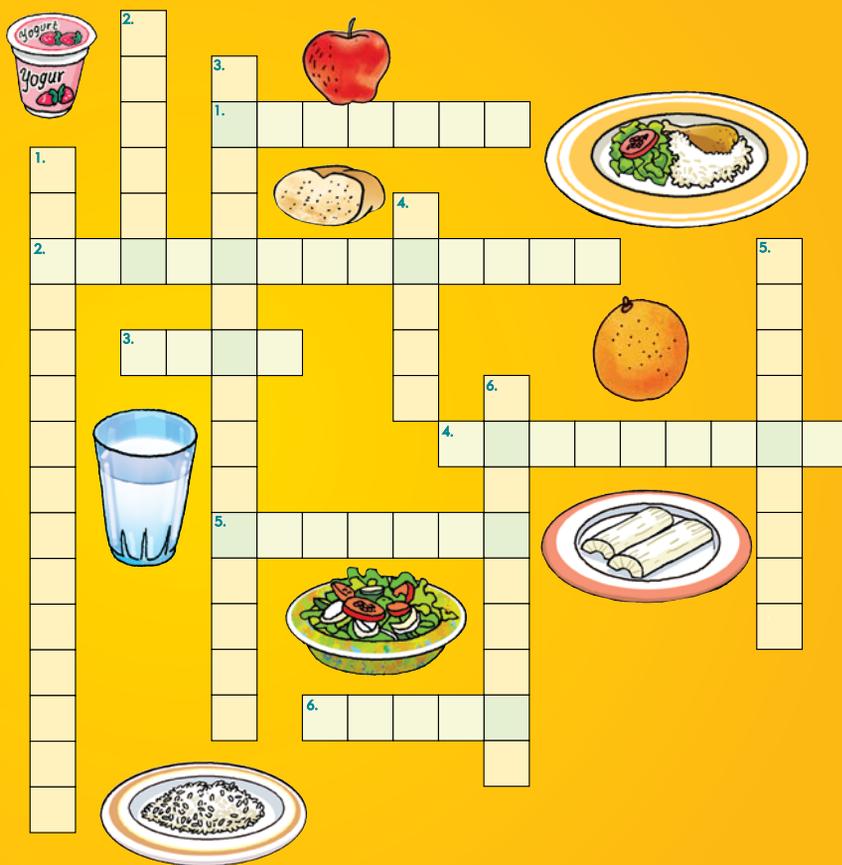


Actividades de aprendizaje

1. Completa las Palabras cruzadas

Verticales: 1. Nutrientes que el organismo necesita en pequeñas cantidades. 2. Aporta energía rápidamente disponible. 3. Nutrientes que el organismo necesita en grandes cantidades. 4. Sustancia compuesta por ácidos grasos. 5. Sustancia compuesta por aminoácidos. 6. Su nombre proviene de la palabra vida.

Horizontales: 1. Hidrato de carbono que se encuentra en los cereales, raíces y tubérculos. 2. Se encuentra en los alimentos en forma de azúcar, almidón y fibra. 3. Componente mayoritario del organismo. 4. Son micronutrientes que participan en las reacciones químicas del organismo. 5. Es el combustible para realizar todas nuestras actividades diarias. 6. Su función principal es limpiar los intestinos.



2. Investiga cuáles son las funciones que realiza el agua en el organismo.



Los nutrientes tienen una función significativa sobre nuestra salud, por ello debemos consumirlos en las cantidades recomendadas.

Ficha N° 7 Las vitaminas

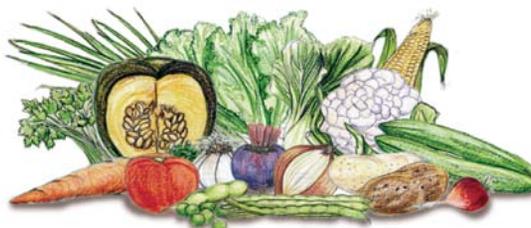


¿Por qué crees que las vitaminas son importantes para tu salud?

Las vitaminas son compuestos orgánicos que el cuerpo no puede fabricar y deben ser proporcionados a través de los alimentos. Cuando el consumo de alimentos no satisface las necesidades de vitaminas que el organismo requiere para su adecuado funcionamiento, se pueden presentar enfermedades.



Participan en la degradación y metabolismo de los nutrientes que aportan energía (hidratos de carbono, proteínas y grasas). No forman parte de los tejidos corporales como hacen algunos minerales, pero sí tienen un papel fundamental en los procesos químicos necesarios para una formación sana de los mismos. También algunas vitaminas participan en la protección del organismo, fortaleciendo el sistema inmunológico para que este actúe contra las infecciones; y otras cumplen función de antioxidantes, protegiendo las células y tejidos del cuerpo.



Las vitaminas se clasifican en hidrosolubles y liposolubles.

Vitaminas hidrosolubles no se almacenan en el organismo. Ellas se disuelven en agua y cuando se encuentran en exceso son eliminados por la orina.

Vitaminas liposolubles se almacenan en los tejidos grasos del organismo. Se disuelven en grasas.



Actividades de aprendizaje

Busca envases de yogur que tengan etiquetado nutricional y observa qué micronutrientes aporta este alimento. Puedes hacer lo mismo con otros productos alimenticios, comparando y aprendiendo cuáles son más saludables.



El consumo de alimentos variados y suficientes permite cubrir los requerimientos de vitaminas que nuestro organismo necesita para funcionar adecuadamente.

Ficha N° 8 Siguiendo la pista de los minerales



¿De dónde provienen los minerales y cómo llegan a nuestro organismo?

Los minerales son elementos necesarios para la formación de las estructuras óseas que conforman el cuerpo y también para regular las reacciones químicas dentro del organismo. Ellos son extraídos del suelo por las plantas y pasan a los animales y los seres humanos a través del consumo de alimentos.

Participan en la formación de estructuras

corporales y la regulación de las reacciones químicas, tales como: transporte del oxígeno de la sangre, respuesta nerviosa frente a estímulos, coagulación de la sangre, regulación de los fluidos corporales y el metabolismo energético.

Además, los minerales forman parte de la estructura de los huesos, los dientes, las uñas, los músculos y los glóbulos rojos.



Actividades de aprendizaje

1. Sigue la pista de los minerales hasta llegar a la meta.

INICIO

Calcio

Se encuentra en: Leche, yogur y queso. Sardina. Almendra, semilla de sésamo. Verduras como: brócoli, acelga, espinaca.

Prenda

Escribe una rima con vitaminas o minerales.

Zinc

Es importante para el crecimiento y desarrollo. Participa en el funcionamiento del sistema inmunológico y neurológico, en la coagulación de la sangre y en la reproducción. Es esencial para la digestión y el metabolismo.

Se encuentra en: agua potable, sardina, atún, caballa y té.

Fluor

Hierro

Sus mejores fuentes son las carnes rojas, incluyendo hígado; pescados, mariscos y pollo. Fuentes con aporte intermedio: legumbres, (poroto, soja, lenteja), almendra, semilla de sésamo.

Prenda

Contar un chiste.

Es necesario para la formación de la hormona tiroidea que regula la temperatura del cuerpo, la tasa metabólica, la reproducción, el crecimiento, los glóbulos rojos y la función nerviosa y muscular. Es esencial para el crecimiento, normal desarrollo y funcionamiento del cerebro y del organismo.

Yodo

Su principal fuente es la sal yodada.

Yodo

Ficha N° 9 Enriquecimiento de alimentos



¿Sabes por qué debemos consumir sal yodada?

Cuando la disponibilidad de alimentos variados y suficientes no cubre los requerimientos de micronutrientes de la población, se realiza el enriquecimiento de alimentos de consumo masivo agregándoles nutrientes esenciales, de manera a prevenir problemas de salud causados por la carencia de micronutrientes.

En Paraguay están regulados por ley el enriquecimiento de la sal con yodo y de la harina con hierro, vitaminas del complejo B y ácido fólico.





Actividades de aprendizaje

1. Analiza el envase de la sal y de la harina de trigo para conocer con qué nutrientes están enriquecidos y en qué cantidades.

Nombre del Producto

Lista de ingredientes

Número de lote

Fecha de Vencimiento

Permiso del Ministerio de Salud

Peso (Neto o escurrido) Volúmen o número en unidades

Instrucciones para conservación

Identificación de la empresa

País de origen

Harina de Trigo Enriquecida con Hierro y Vitaminas Tipo 000

Campos Trigales

Ingredientes: Harina de trigo, Promociona de Hierro y Vitaminas, Mejoradores EN5 1100 905 300

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción de 50 g de harina (1/2 taza)

	Cantidad por porción	VDN ^(*)
Valor energético	173 kcal** 727 kJ	9
Carbohidratos	37 g	12
Proteínas	4,5 g	8
Grasas Totales	0,8 g	1
Grasas saturadas	0 g	0
Grasas trans	0 g	0
Fibra Alimentaria	0,8 g	2
Sodio	0 g	0
Hierro	2,20 mg	16
Macina	1,75 mg	11
Tiamina	0,22 mg	18
Ácido Fólico	150 µg	62
Riboflavina	0,13 mg	10

(*) Valores diarios recomendados para una dieta de 2.000 kcal o 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

Fecha de empaque / lote:
Fecha de Vencimiento:
R.E. N°:
R.L.R.A. N°:

ENVASE RECICLABLE
PROTEJA EL MEDIO AMBIENTE

Peso Neto
1 Kg.

Industria Paraguaya

Harina de Trigo Enriquecida con Hierro y Vitaminas Tipo 000

Campos Trigales

MOLINOS EL TRIGAL S.A.

CONSERVAR EN LUGAR FRESCO Y SECO

Produce y Distribuye
Molino El Trigal S.A.

Avda. Mcal. Francisco Solano López
Km. 1 - San Lorenzo - Paraguay
Tel.: 2047114
Cel.: 0982 - 540 813 / 643 107

7 840855 111109

2. Investiga el tipo de sal que se consume en tu casa y si está yodada.



En Paraguay, la sal se enriquece con yodo y la harina con hierro, ácido fólico y vitaminas del complejo B.

Ficha N° 10 Etapas del ciclo de vida



¿Sabías por qué las personas tienen necesidades alimentarias diferentes?

Los niños se encuentran en un período de rápido crecimiento y desarrollo. Por tanto, necesitan consumir alimentos con alta concentración de nutrientes, lo cual se logra con la combinación diaria de alimentos de los 7 grupos de la Olla nutricional. En este grupo de edad es especialmente importante el calcio, nutriente necesario para el crecimiento y para la formación de huesos y dientes.

Niños
(6 años a 10 años)



Niños
(3 años a 5 años)



Niños pequeños
(6 meses a 2 años)



A partir de los 6 meses de edad, además de la leche materna el bebé debe consumir otros alimentos para complementar la energía y los nutrientes de la leche materna. Se recomienda comenzar con purés de verduras y de frutas, introduciendo gradualmente alimentos de los otros grupos de la Olla nutricional. Al aparecer los dientes se van agregando alimentos sólidos.

Bebés

(0 a 6 meses)



Adolescentes
(11 años a 18 años)



Adultos
(18 años en adelante)



Adultos mayores
(65 años en adelante)



La adolescencia es un período de rápido crecimiento y desarrollo, con altas demandas de nutrientes, especialmente de proteínas y de energía. Los adolescentes requieren cantidades elevadas de vitaminas y minerales, fundamentalmente calcio, hierro y vitaminas A, C y D. Además, es el momento en que el esqueleto alcanza el máximo nivel de almacenamiento de calcio, por lo que se necesita satisfacer estas demandas mediante una alimentación rica en productos lácteos. En esta etapa es importante que los adolescentes realicen actividad física y mantengan los buenos hábitos alimentarios para satisfacer sus necesidades nutricionales.

Una buena alimentación durante toda la vida puede aumentar significativamente la posibilidad de mantenerse sano y activo durante la adultez y vejez. En estas etapas se mantienen las necesidades de proteínas, vitaminas y minerales o incluso pueden aumentar si el organismo es menos eficiente para absorberlos. Para mantener una buena salud es importante: tener una alimentación equilibrada; evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas; mantener un peso normal (evitar el sobrepeso y la obesidad); realizar actividad física regularmente y tomar al menos 2 litros de agua por día.



Actividades de aprendizaje

1. Escribe el listado de los miembros de tu familia e identifica la etapa del ciclo de vida en el que se encuentra cada uno.
2. Identifica diferencias y semejanzas entre las características de los niños y los adolescentes.



Conocer las necesidades nutricionales de cada etapa del ciclo de vida permite planificar una alimentación adecuada para nuestra familia.

Ficha N° 11

Cantidad recomendada de alimentos

Cantidad de alimentos recomendados para adolescentes de 11 a 13 años.

Grupo de alimentos	Total de Porciones por día	Ejemplos de porciones ¹ de alimentos
Leche y derivados Todos los días	4	 1 taza de leche  1 yogur  1 pedazo de queso
Carnes ² 4 a 5 veces por semana	2	 Pescado  1 trozo de carne roja  menudencia (higado, corazón, riñón)  1 presa de pollo
Legumbres ³ 2 a 3 veces por semana		 1/2 plato de legumbres  Soya  lenteja  Poroto
Huevos 2 a 3 veces por semana		 1 huevo
Verduras Todos los días	mínimo 2	 1/2 plato normal  1 plato normal

¿Sabes cómo escoger la cantidad, variedad y tamaño de porción de alimentos que necesitas consumir a tu edad?



Frutas Todos los días	mínimo 4	
Cereales, tubérculos y derivados Todos los días	4 a 5	
Azúcares o mieles Poca Cantidad	máximo 4	
Aceites y grasas Poca Cantidad	máximo 3	
Agua Todos los días	mínimo 6	

¹ Estas son porciones mínimas recomendadas para este grupo de edad, excepto para los grupos de Azúcares o mieles y Aceites y grasas.

² Una porción de carne equivale a un bife del tamaño de la palma de una mano.

³ Recuerda que cuando consumes legumbres secas debes combinarlos con cereales.

OBS: Los ejemplos de porciones de alimentos pueden ser reemplazados por otros alimentos del mismo grupo, para ser distribuidos en las 5 comidas diarias y así completar el número total de raciones diarias recomendadas.

Cantidad de alimentos recomendados para adolescentes de 14 a 18 años.

Grupo de alimentos	Total de Porciones por día	Ejemplos de porciones ¹ de alimentos
Leche y derivados Todos los días	4	 1 taza de leche  1 yogur  1 pedazo de queso
Carnes² 4 a 5 veces por semana	2	 Pescado  1 trozo de carne roja  menudencia (higado, corazón, riñón)  1 presa de pollo
Legumbres³ secas 2 a 3 veces por semana		 1/2 plato de legumbres  Saja  lenteja  Poroto
Huevos 2 a 3 veces por semana	mínimo 2	 1 huevo
Verduras Todos los días		 1/2 plato normal  1 plato normal

Frutas Todos los días	mínimo 4	
Cereales, tubérculos y derivados Todos los días	6 a 7	
Azúcares o mieles Poca Cantidad	máximo 4	
Aceites y grasas Poca Cantidad	máximo 3	
Agua Todos los días	mínimo 8	

¹ Estas son porciones mínimas recomendadas para este grupo de edad, excepto para los grupos de Azúcares o mieles y Aceites y grasa.

² Una porción de carne equivale a un bife del tamaño de la palma de una mano.

³ Recuerda que cuando consumes legumbres secas debes combinarlos con cereales.

OBS: Los ejemplos de porciones de alimentos pueden ser reemplazados por otros alimentos del mismo grupo, para ser distribuidos en las 5 comidas diarias y así completar el número total de raciones diarias recomendadas.



Para que nuestra alimentación sea equilibrada debemos considerar la cantidad, el tamaño de las porciones, la frecuencia de las comidas y la variedad de alimentos que consumimos.



Unidad 2

Alimentación y vida saludable

Capacidad 1: Comprende la importancia del balance energético para tener un peso corporal saludable.



Es importante mantener el balance entre la cantidad de alimentos que comemos y la energía que gastamos para lograr un peso corporal saludable.

Capacidad 2: Comprende los beneficios de una alimentación saludable para la prevención de enfermedades causadas por hábitos alimentarios inadecuados.



La alimentación adecuada ayuda a mantener la salud y a prevenir enfermedades causadas por la falta o exceso en el consumo de alimentos.

Capacidad 3: Aplica sus conocimientos en la selección de alimentos y en la planificación de comidas saludables e inocuas.



Para la planificación de comidas es importante la selección de alimentos variados e inocuos, de acuerdo a las necesidades nutricionales de la familia.



Al terminar esta Unidad sabremos que:

- La cantidad de energía necesaria para mantener un peso saludable depende de la edad, sexo, condición fisiológica, de salud y nivel de actividad de la persona.
- Para mantener el balance energético es importante comprender la relación que existe entre el aporte de energía de los alimentos que se consumen y la energía que el cuerpo necesita para sus funciones normales y actividades diarias.
- La alimentación saludable ayuda a prevenir las enfermedades causadas por un consumo deficiente o excesivo de alimentos.
- La planificación y selección adecuada de alimentos ayuda a un mejor aprovechamiento nutricional de los mismos y a un uso más eficiente de los recursos.
- Para que los alimentos sean inocuos se deben mantener las prácticas de higiene y cuidados en su manipulación y conservación, a lo largo de todo el sistema alimentario.

Ficha N° 13

Evaluación del estado nutricional en base al Índice de Masa Corporal



¿Sabías que el peso corporal influye en la salud de las personas?
¿Por qué?

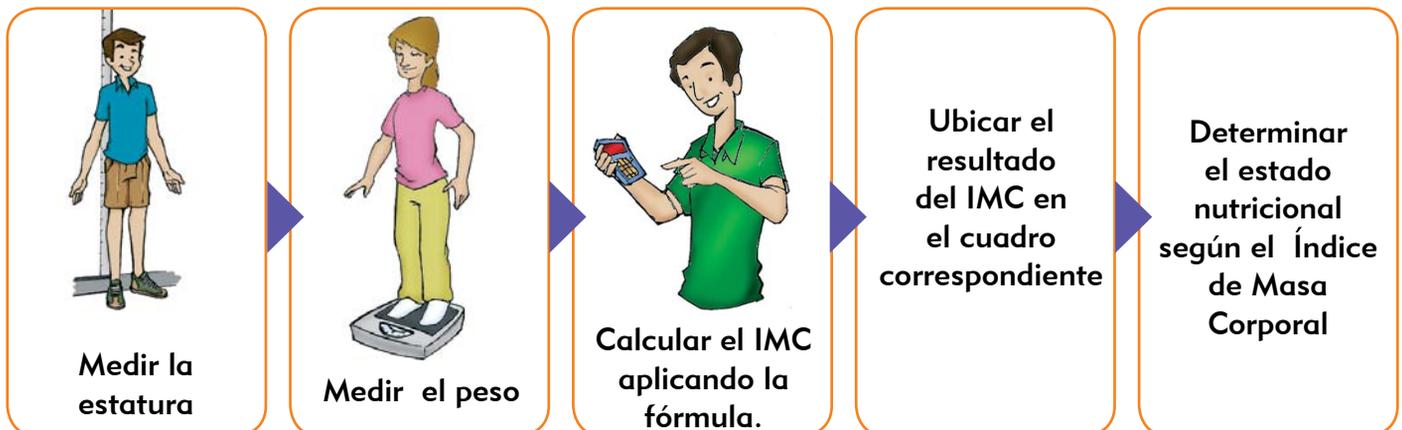
El estado nutricional es el resultado de la relación entre el consumo de alimentos y la utilización en el organismo de los nutrientes, lo que permite determinar el nivel de salud de una persona desde el punto de vista de la alimentación.

Una estimación simple del estado nutricional se basa en las medidas de peso y talla. Estas son medidas útiles y prácticas que al compararlas con el patrón de referencia permiten evaluar si la persona tiene un peso adecuado para su edad y estatura, o si tiene un déficit, o sobrepeso u obesidad. Tanto el déficit o el exceso de peso pueden ser un indicador de enfermedad.

El método más práctico para estimar el estado nutricional a partir de los cinco años en adelante es el Índice de Masa Corporal (IMC). El IMC permite evaluar si la persona está con peso adecuado, riesgo de desnutrición, desnutrición, sobrepeso y obesidad. Este indicador relaciona el peso con la estatura, dividiendo el peso (P) en kilogramos por el cuadrado de la talla (T) en metros. La fórmula para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) es:

$$\text{IMC} = \frac{P \text{ (Kg)}}{T \text{ (m)}^2}$$

¿Cómo evaluar el estado nutricional según el IMC?



Cuadro N° 1. Clasificación del Estado nutricional según Índice de Masa Corporal (kg/m²) para niñas y adolescentes mujeres

Edad	Clasificación del Estado Nutricional según Índice de Masa Corporal (kg/m ²)				
	Desnutrición	Riesgo de desnutrición	Normal	Sobrepeso	Obesidad
6	≤12,6	12,7 - 13,8	13,9 - 17,0	17,1 - 19,2	≥19,3
7	≤12,6	12,7 - 13,8	13,9 - 17,3	17,4 - 19,8	≥19,9
8	≤12,8	12,9 - 14,0	14,1 - 17,7	17,8 - 20,6	≥20,7
9	≤13,0	13,1 - 14,3	14,4 - 18,3	18,4 - 21,5	≥21,6
10	≤13,4	13,5 - 14,7	14,8 - 19,0	19,1 - 22,6	≥22,7
11	≤13,8	13,9 - 15,2	15,3 - 19,9	20,0 - 23,7	≥23,8
12	≤14,3	14,4 - 15,9	16,0 - 20,8	20,9 - 25,0	≥25,1
13	≤14,8	14,9 - 16,5	16,6 - 21,8	21,9 - 26,2	≥ 26,3
14	≤15,3	15,4 - 17,1	17,2 - 22,7	22,8 - 27,3	≥27,4
15	≤15,8	15,9 - 17,7	17,8 - 23,5	23,6 - 28,2	≥28,3
16	≤16,1	16,2 - 18,1	18,2 - 24,1	24,2 - 28,9	≥29,0
17	≤16,3	16,4 - 18,3	18,4 - 24,5	24,6 - 29,3	≥29,4
18	≤16,3	16,4 - 18,5	18,6 - 24,8	24,9 - 29,5	≥29,6

Referencia: ≤: menor o igual; ≥: mayor o igual
 Fuente: OMS, 2007 (http://www.who.int/growthref/bmifa_girls_5_19years_z.pdf)

Cuadro N° 2. Clasificación del Estado nutricional según Índice de Masa Corporal (kg/m²) para niños y adolescentes varones

Edad	Clasificación del Estado Nutricional según Índice de Masa Corporal (kg/m ²)				
	Desnutrición	Riesgo de desnutrición	Normal	Sobrepeso	Obesidad
6	≤12,9	13,0 - 14,0	14,1 - 16,8	16,9 - 18,5	> 18,6
7	≤13,0	13,1 - 14,1	14,2 - 17,0	17,1 - 19,0	> 19,1
8	≤13,2	13,3 - 14,3	14,4 - 17,4	17,5 - 19,7	> 19,8
9	≤13,4	13,5 - 14,5	14,6 - 17,9	18,0 - 20,5	> 20,6
10	≤13,6	13,7 - 14,8	14,9 - 18,5	18,6 - 21,4	≥21,5
11	≤14,0	14,1 - 15,2	15,3 - 19,2	19,3 - 22,5	≥22,6
12	≤14,4	14,5 - 15,7	15,8 - 19,9	20,0 - 23,6	≥23,7
13	≤14,8	14,9 - 16,3	16,4 - 20,8	20,9 - 24,8	≥24,9
14	≤15,4	15,5 - 16,9	17,0 - 21,8	21,9 - 25,9	≥26,0
15	≤15,9	16,0 - 17,5	17,6 - 22,7	22,8 - 27,0	≥27,1
16	≤16,4	16,5 - 18,1	18,2 - 23,5	23,6 - 27,9	≥28,0
17	≤16,8	16,9 - 18,7	18,8 - 24,3	24,4 - 28,6	≥28,7
18	≤17,2	17,3 - 19,1	19,2 - 24,9	25,0 - 29,2	≥29,3

Referencia: ≤: menor o igual; ≥: mayor o igual
 Fuente: OMS, 2007 (http://www.who.int/growthref/bmifa_boys_5_19years_z.pdf)

Cuadro N° 3. Clasificación del Estado nutricional según Índice de Masa Corporal (kg/m²) para personas adultas (mayores de 18 años)

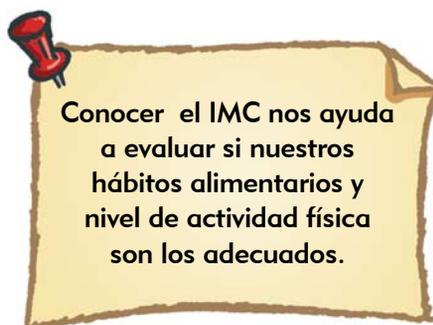
Estado Nutricional	IMC
Bajo peso	≤18,5
Normal	18,5-24,9
Sobrepeso	25,0-29,9
Obesidad	≥30,0

Fuente: OMS, 1995, 2000 y 2004



Actividad de aprendizaje

Calcula tu IMC y compara el resultado con los Cuadros de referencia.



Conocer el IMC nos ayuda a evaluar si nuestros hábitos alimentarios y nivel de actividad física son los adecuados.

Ficha N° 13 El balance energético



¿Cuánto sabes acerca del balance energético?

El balance energético significa mantener un equilibrio entre la cantidad de alimentos consumidos y la cantidad de energía que utiliza el cuerpo en las funciones vitales y en la actividad física. El balance entre la energía consumida y la energía gastada es fundamental para mantener el peso corporal estable. Las variaciones en el gasto energético resultan en la ganancia o pérdida de peso, si la ingesta de alimentos y su composición permanecen constantes.

Balance energético
Energía consumida = energía utilizada



Para mantener un IMC normal, las calorías consumidas en la alimentación tienen que estar balanceadas con las que el organismo gasta.

Si las calorías consumidas son superiores a las que se necesitan para las funciones normales del cuerpo y las actividades diarias, la persona aumenta de peso.

Por el contrario, si las calorías consumidas son inferiores a las que se necesitan para las funciones normales del cuerpo y en las actividades diarias, la persona baja de peso.



Actividad de aprendizaje

En base a tu IMC, analiza tu balance energético y escribe compromisos para lograr un peso saludable y/o mantener el equilibrio cuando tengas un IMC normal.



Para lograr un balance energético necesitamos equilibrar lo que comemos con la energía que utilizamos, para tener un peso saludable.

Ficha N° 14 Recomendaciones para tener un peso saludable



¿Por qué es importante tener un peso corporal saludable?

Subir de peso saludablemente

El aumento en la ingesta de energía debe realizarse en forma progresiva y de acuerdo a las necesidades nutricionales según la edad, sexo y estado fisiológico de la persona, sin descuidar la realización de actividad física. Para ello se recomienda:

- Realizar las 5 comidas diarias sin saltarse ninguna.
- Comer variada y equilibradamente, aumentando el consumo de alimentos del grupo de los Cereales, tubérculos y derivados.
- Realizar actividad física regularmente.
- Tomar al menos 2 litros de agua por día.



Bajar de peso saludablemente

Adoptar formas rápidas para perder peso es peligroso para la salud. Muchas veces se promueve el consumo de medicamentos "quema grasa" que no son efectivos y tienen efectos secundarios peligrosos para la salud. Así mismo, las dietas que reducen en extremo el consumo de alimentos no tienen efecto en el largo plazo. Para ello se recomienda:

- Perder peso lentamente, reduciendo el consumo de alimentos ricos en energía y aumentando el consumo de frutas y vegetales.
- Controlar el tamaño de las porciones.
- Aumentar el nivel de actividad física diaria, sobre todo aquellas que requieran más gasto de energía.
- Tomar al menos 2 litros de agua por día.



Actividad de aprendizaje

Prepara mensajes para adolescentes con recomendaciones para subir o bajar de peso saludablemente.



Con hábitos alimentarios adecuados y la práctica regular de actividad física podemos lograr y mantener un peso corporal saludable.

Ficha N° 15 Prácticas alimentarias



¿Cuáles son las prácticas alimentarias en tu familia?

La mayoría de las comunidades tienen prácticas tradicionales, tabúes, reglas o creencias que afectan los hábitos alimentarios de la población. Algunas de éstas se aplican a todas las personas y otras se aplican sólo a un determinado grupo, como por ejemplo mujeres embarazadas o que dan de mamar, niños y personas enfermas.



Muchas de estas prácticas pueden contribuir a la buena salud, sin embargo, hay otras que pueden ser dañinas, especialmente cuando involucran la prohibición del consumo de ciertos alimentos que son ricos en nutrientes.

Para evitar problemas nutricionales es fundamental la educación nutricional y el establecimiento de buenas prácticas de alimentación desde los primeros años de vida y que éstos se mantengan en el tiempo.



Una buena alimentación aporta todos los nutrientes que el organismo necesita para su funcionamiento normal. La alimentación equilibrada, en cantidad y calidad, ayuda a prevenir enfermedades como la desnutrición, la anemia, la deficiencia de vitamina A, la osteoporosis, la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes, entre otras.



Actividad de aprendizaje

Averigua sobre las prácticas alimentarias de tu barrio o comunidad y prepara un informe para compartir en la clase.



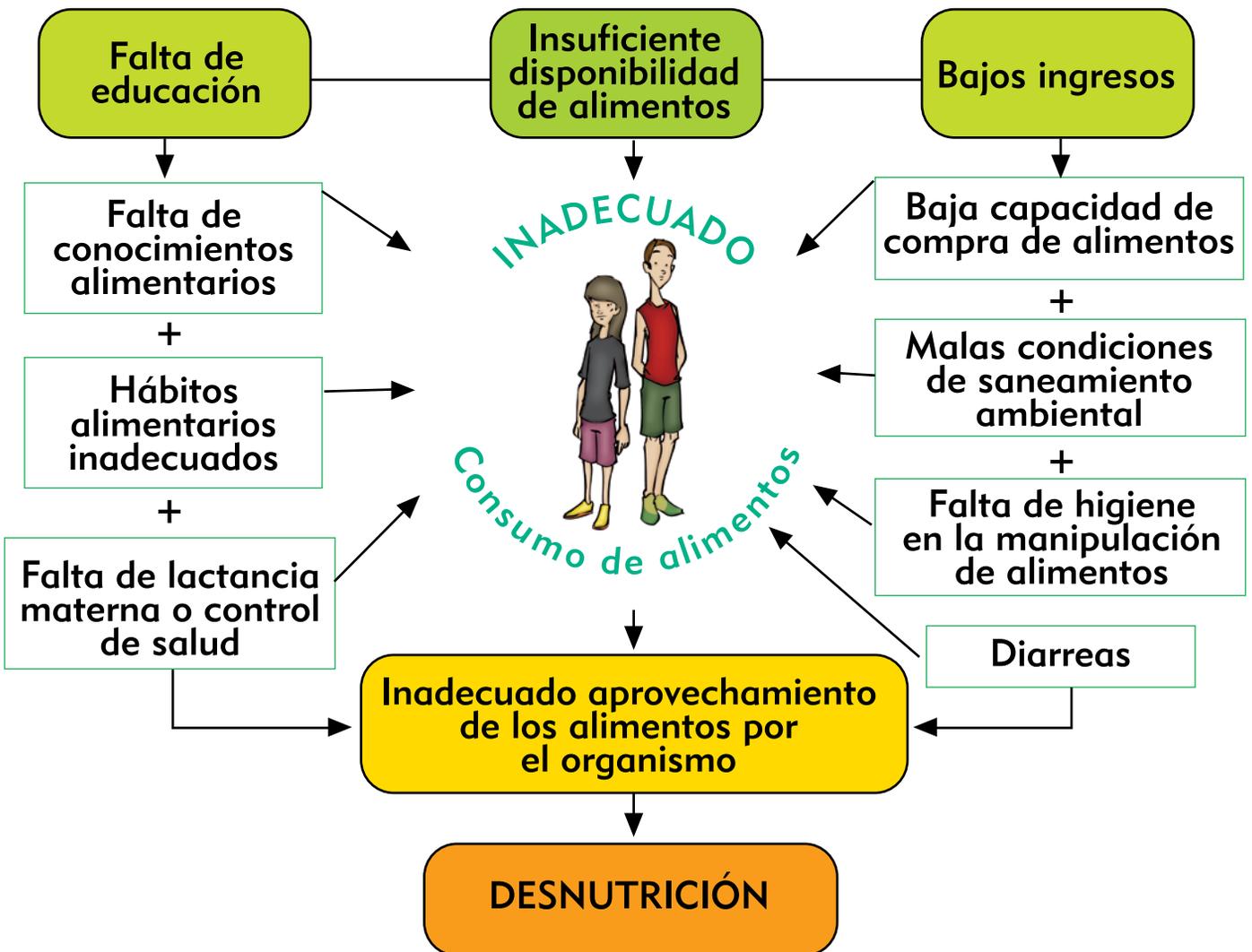
Los buenos hábitos alimentarios aprendemos a lo largo de la vida y nos ayudan a mantener la salud.

Ficha N° 16 La desnutrición



¿Por qué crees que hay personas con desnutrición?

Factores que influyen en la desnutrición



Fuente: Adaptado de Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica.2003. FAO, Santiago: Chile. p: 73.

La desnutrición es una enfermedad producida por el consumo insuficiente de energía y nutrientes. Las personas desnutridas tienen un bajo peso corporal, una disminución de la capacidad para defenderse de las enfermedades infecciosas y un aumento del riesgo de mortalidad. En los niños produce un retraso del crecimiento y desarrollo psicomotor que se traduce además en una disminución del rendimiento escolar que afecta también a los adolescentes. En los adultos produce debilidad o decaimiento pudiendo llegar a la falta de energía para trabajar y realizar sus actividades diarias.

Acciones que ayudan a prevenir la desnutrición:

- Aprender buenas prácticas sobre alimentación y nutrición.
- Consumir una alimentación variada y suficiente en energía y nutrientes.
- Practicar buenos hábitos de higiene personal y de manipulación de los alimentos.
- Cuidar las condiciones de higiene del lugar donde se vive, estudia o trabaja, en especial, donde se almacenan, preparan y consumen los alimentos.
- Asistir a los servicios de salud para un control periódico, especialmente los niños en etapa de crecimiento.
- Cumplir con los programas de vacunación.
- Prevenir o curar las enfermedades infecciosas.
- Promover la lactancia materna.



Actividades de aprendizaje

1. Identifica tres factores que influyen en la desnutrición y pueden afectar a las personas en tu comunidad.
2. Escribe acciones o recomendaciones para evitar la presencia de esos factores en tu comunidad.



Mantener una alimentación
variada y suficiente en
energía y nutrientes
nos ayuda a prevenir la
desnutrición.

Ficha N° 17 Enfermedades causadas por deficiencia de micronutrientes



¿Por qué se producen deficiencias de micronutrientes en el organismo?

Anemia nutricional

Características principales

Esta enfermedad produce decaimiento, irritabilidad, cansancio, disminución de las defensas del organismo, reducción del rendimiento escolar y de la capacidad de trabajo. Otro síntoma común es la palidez de la persona con anemia.



Causas principales

- Bajo consumo de alimentos ricos en hierro.
- Falta de vitamina B12, ácido fólico y vitamina C.



Formas de prevención:

- Comer 5 veces por semana carne vacuna, de ave, hígado, corazón, riñón o pescado, que son alimentos ricos en hierro.
- Al consumir legumbres secas (poroto, kumanda yvyra'i, arveja, lenteja, soja) combinadas con cereales (maíz, locro, arroz, trigo y derivados como harinas, almidón de maíz o mandioca, panificados, fideos, entre otros) acompañar con un alimento rico en vitamina C, para ayudar a la absorción del hierro proveniente de los vegetales.
- Evitar el consumo de té, café, yerba mate e infusiones de hierbas junto con las comidas, porque disminuyen la absorción de hierro.
- Consumir harina de trigo enriquecida, en lo posible acompañada con un alimento rico en vitamina C.



Bocio

Características principales

Aumento del tamaño de la glándula tiroides. Produce dificultades de aprendizaje en los niños, bocio endémico, cretinismo, retraso en el crecimiento, daño intelectual y neurológico.

Causa principal

- Insuficiente consumo de yodo.

Formas de prevención:

- Consumiendo sal yodada.
- Consumiendo alimentos de origen marino (sardina, caballa, atún).



Deficiencia de vitamina A

Características principales

La deficiencia de vitamina A debilita el sistema inmunológico y causa enfermedades que en los niños pueden incluso llevarlos a la muerte. Cuando la deficiencia es grave afecta la visión y uno de los primeros síntomas es la ceguera nocturna (dificultad para ver en penumbra o con poca luz).

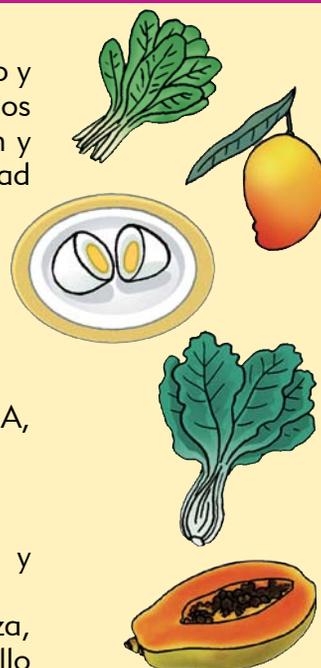
Causas principales

- Bajo consumo de alimentos ricos en vitamina A

Formas de prevención:

Mediante el consumo diario de alimentos ricos en vitamina A, tales como:

- Menudencias (hígado, riñón).
- Yema de huevo.
- Verduras de hoja verde oscuro, tales como acelgas y espinacas.
- Verduras de color amarillo y anaranjado, tales como calabaza, zapallo, batata, zanahoria y locote. Frutas de color amarillo y anaranjado, tales como mango, mamón y melón.



Actividad de aprendizaje

Escribe recomendaciones para evitar la anemia, la deficiencia de vitamina A y el bocio, para compartir con tu familia.



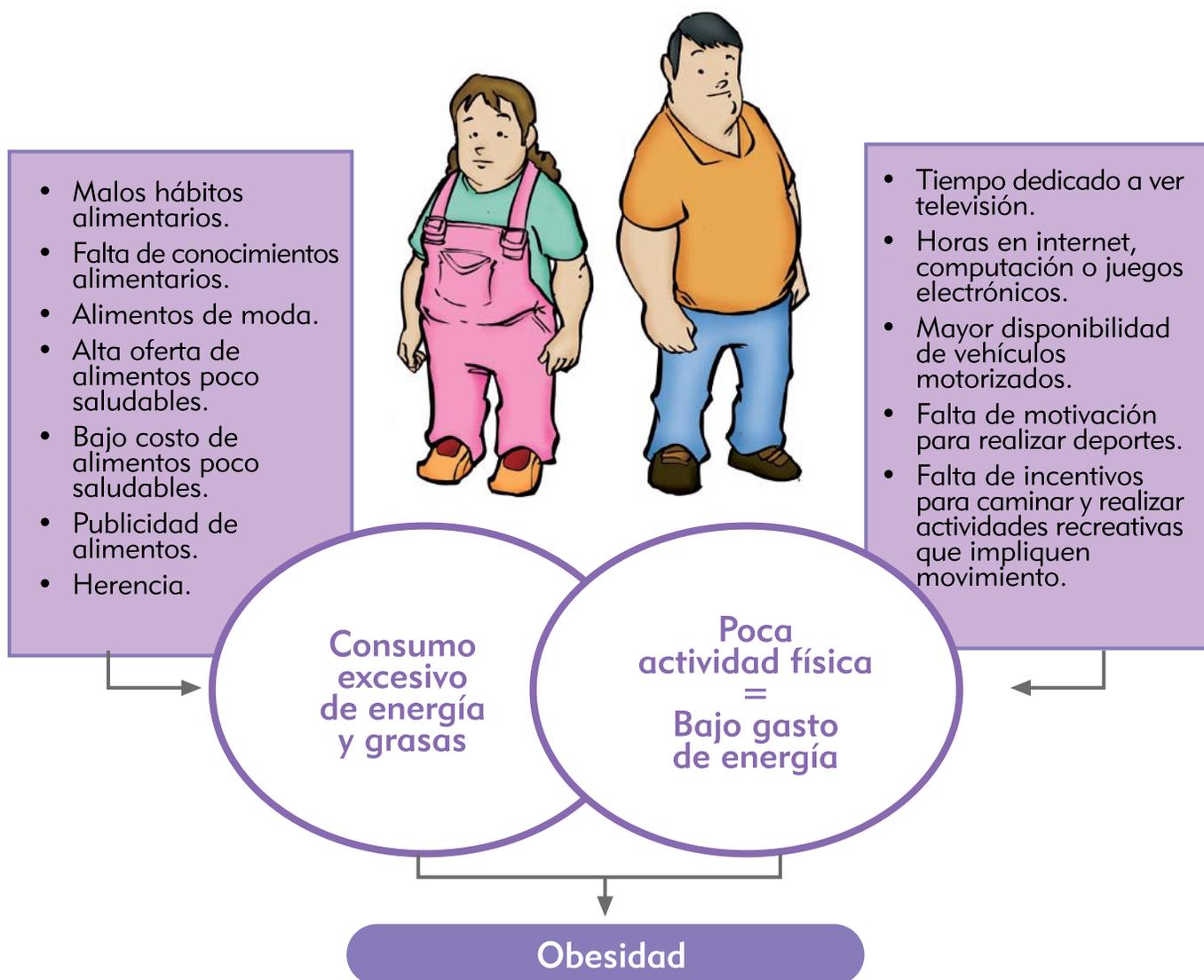
La anemia, el bocio y la ceguera nocturna, son enfermedades que podemos prevenir con una alimentación rica en micronutrientes.

Ficha N° 18 La obesidad



¿Cómo afecta el sobrepeso y la obesidad a las personas?

Factores que influyen en la obesidad



Fuente: Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica. 2003. FAO, Santiago: Chile, pág. 79.

La obesidad es una enfermedad caracterizada por una cantidad excesiva de grasa corporal o tejido adiposo, en relación a la masa corporal. Es causada por un consumo de energía (calorías) superior al gasto energético, lo que lleva a depositar este exceso en forma de grasa en el tejido adiposo.

El menor gasto energético se debe a la disminución de la actividad física que caracteriza la vida actual, especialmente en las ciudades, donde las personas pasan gran parte del día realizando actividades sedentarias, tales como ver televisión y realizar trabajos de oficina.

Por otra parte, este desbalance también se produce por el alto consumo de alimentos procesados ricos en grasas (papas fritas, mayonesa, chocolates), con alta concentración de almidón (tortilla) o azúcares (golosinas, dulces, tortas, helados, bebidas azucaradas y otros dulces).

Acciones que pueden ayudar a prevenir la obesidad:

- Consumir más verduras, crudas o cocidas, agregándoles aceite en poca cantidad.
- Consumir más frutas, preferentemente naturales y sin agregarles azúcar.
- Consumir leche y productos lácteos descremados.
- Consumir carnes con bajo contenido de grasa o sacando toda la grasa visible antes de consumirlas.
- Consumir cantidades moderadas de pan, cereales, mandioca y papa o reemplazándolos por productos integrales.
- Reducir al mínimo el consumo de azúcar y todo tipo de alimentos dulces.
- Comer en pequeñas cantidades y solo ocasionalmente frituras, margarina, manteca, mayonesa y otros alimentos procesados ricos en grasa (embutidos).
- Realizar más actividades que aumenten el gasto diario de energía, como: caminar, subir y bajar escaleras, hacer deportes, jugar, bailar, entre otros.



Actividad de aprendizaje

Identifica factores que pueden causar obesidad en tu familia y escribe recomendaciones para evitarlas.



Una alimentación
saludable, acompañada de
actividad física regular nos
ayuda a evitar el sobrepeso
y la obesidad.

Ficha N° 19 Enfermedades crónicas no transmisibles



¿A qué llamamos enfermedades crónicas no transmisibles?



Enfermedades cardiovasculares

Descripción	Causas	Prevención
Se producen por la acumulación de grasa en las paredes internas de los vasos sanguíneos que alimentan al corazón y al cerebro, ocasionando aterosclerosis, infarto al corazón o al cerebro. Pueden resultar en discapacidad o muerte prematura.	<ul style="list-style-type: none"> Consumo frecuente de alimentos ricos en grasas de origen animal. Nivel de colesterol sanguíneo por sobre el valor normal (200 mg/dl). Hábito de fumar. Poca actividad física. Sobrepeso u obesidad. Hipertensión. Diabetes. Familiares directos con antecedentes de esta enfermedad. 	<ul style="list-style-type: none"> Consumir más verduras y frutas, de preferencia frescas. Consumir menos carnes rojas, cecinas, crema de leche, mantequilla, margarina, mayonesa y otros alimentos procesados con alto contenido de grasa y sal. Consumir más carnes blancas como pescado, pavo, pollo; y lácteos como leche, yogur y quesos con bajo contenido de grasa. Eliminar el hábito de fumar. Mantener un peso normal. Realizar actividad física diariamente. Aprender a relajarse, realizando actividades entretenidas junto a otras personas.



Hipertensión

Descripción	Causas	Prevención
Es el aumento de la presión sanguínea que se mantiene en el tiempo.	<ul style="list-style-type: none"> Consumo frecuente de alimentos salados y ricos en grasa. Bajo consumo de alimentos ricos en calcio y vitaminas. Sobrepeso u obesidad. Poca actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> Reducir el consumo de sal. Disminuir el consumo de alimentos salados, enlatados y procesados. Consumir más frutas y verduras, de preferencia frescas. Disminuir el consumo de grasas. Mantener un peso normal. Realizar actividad física diariamente.

Diabetes Tipo I

Descripción	Causas	Prevención
	<ul style="list-style-type: none"> Condición genética. 	<ul style="list-style-type: none"> No es prevenible, pero se puede mantener bajo control.



Diabetes Tipo II

Descripción	Causas	Prevención
se caracteriza por una producción insuficiente de insulina, normalmente se desarrolla en la adultez, pero también se puede dar en personas jóvenes, y se asocia a estilos de vida poco saludables.	<ul style="list-style-type: none"> Alimentación poco saludable, basada en alimentos ricos en carbohidratos simples y grasas. Sobrepeso y obesidad. Falta de actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener el peso normal. Consumir frutas sin azúcar y verduras, de preferencia frescas. Consumir más leguminosas. Reducir el consumo de alimentos ricos en grasas y azúcar. Realizar actividad física diariamente.



Actividades de aprendizaje

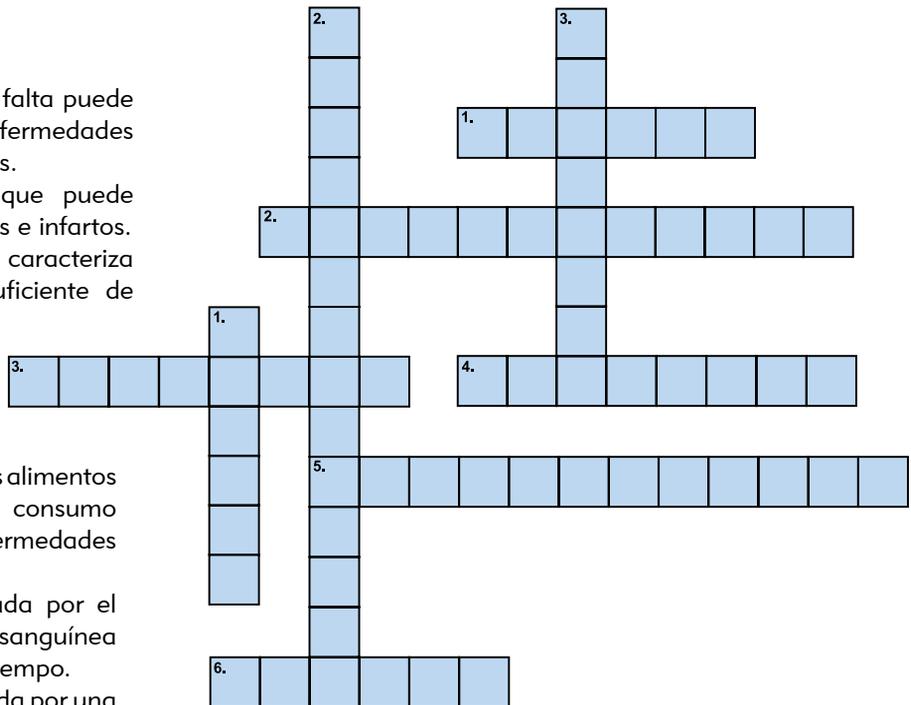
- Escribe recomendaciones que ayuden a evitar las enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión arterial para compartirlo con tu familia.
- Completa las Palabras cruzadas

Verticales:

- Tipo de actividad, cuya falta puede contribuir a contraer enfermedades crónicas no transmisibles.
- Tipo de enfermedad que puede ocasionar aterosclerosis e infartos.
- Enfermedad que se caracteriza por la producción insuficiente de insulina.

Horizontales:

- Sustancia presente en los alimentos de origen animal cuyo consumo en exceso produce enfermedades cardiovasculares.
- Enfermedad caracterizada por el aumento de la presión sanguínea que se mantiene en el tiempo.
- Enfermedad caracterizada por una acumulación excesiva de grasa corporal.
- Sustancia cuya producción insuficiente en el cuerpo produce diabetes.
- Tipo de nutriente cuyo consumo en exceso favorece la aparición de diabetes.
- Tipo de peso que se debe mantener para estar saludable.



Reducir el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol nos ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

Ficha N° 20 Planificación de comidas saludables e inocuas



¿Por qué es importante planificar comidas saludables e inocuas?

Para una alimentación adecuada de todos los integrantes de la familia es importante considerar las siguientes etapas:

Planificación



Selección de alimentos



Preparación de los alimentos



Para planificar comidas saludables es necesario:

- Tener en cuenta la etapa de vida de los integrantes de la familia, en especial el número de niños y jóvenes en edad de crecimiento y si la madre está embarazada o lactando.
- Pensar en los alimentos que deben estar presentes, cuidando que estén representados los 7 grupos de la Olla nutricional, en la proporción recomendada por las GAP.
- Pensar en las posibles comidas que se puede preparar, es decir, la variedad de alimentos y preparaciones que se podrían incluir en el menú.
- Recordar los alimentos y preparaciones que se han comido en los últimos días para tratar de evitar repeticiones.
- Verificar cuáles son los alimentos que hay en la casa, para aprovecharlos y no comprarlos de nuevo.
- Tener siempre en consideración las recomendaciones de las Guías Alimentarias del Paraguay respecto de la variedad, cantidad y porciones.
- Elaborar un menú semanal.



Actividad de aprendizaje

Escribe recomendaciones para que el menú semanal de tu familia sea más saludable.

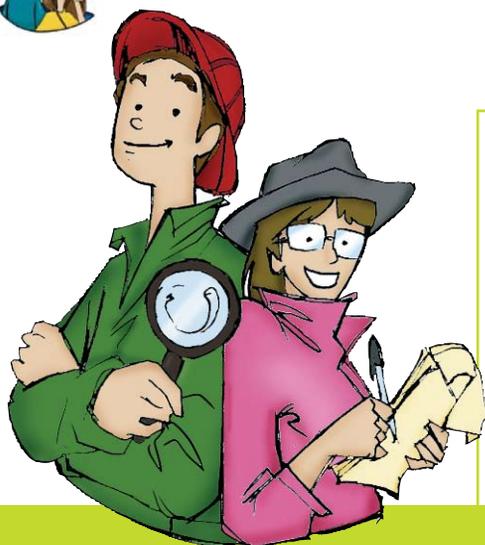


Si planificamos y seleccionamos adecuadamente los alimentos podemos mejorar nuestra alimentación y hacer un uso más eficiente de los recursos.

Ficha N° 21 Selección de alimentos



¿Por qué es necesario seleccionar alimentos en buen estado?



Al seleccionar los alimentos que se van a comprar, se debe considerar la calidad del producto respecto de su integridad e inocuidad y la posibilidad de escoger la mayor variedad posible, para que en conjunto cubran los requerimientos nutricionales de los integrantes de la familia.

Algunos aspectos a considerar son:

Alimentos frescos, como frutas y verduras:

- Deben estar a temperatura ambiente, en un espacio fresco y seco.
- Escoger una amplia variedad, principalmente los productos de estación.



Alimentos secos no perecederos, como los cereales y sus subproductos, legumbres, semillas, azúcar, sal:

- Verificar que estén en un lugar limpio y seco, libre de insectos o cualquier tipo de contaminante.
- En productos a granel verificar que se encuentren en envases con tapa y que el lugar de expendio esté limpio. También cuidar que la palita para cargar el producto esté limpia y sea usada sólo para ese fin.
- En productos envasados verificar la fecha de vencimiento y que los envases no estén dañados (lata hinchada, abollada, oxidada o con orificios; envases de papel o plástico con orificios).



Alimentos frescos perecederos, como la leche y derivados, carnes, menudencias y huevos:

- Deben estar almacenados bajo refrigeración, en compartimentos separados por tipo de producto.
- En productos a granel verificar que tengan el olor y color característicos; que el envase a utilizar sea adecuado para alimentos, que esté limpio, sin orificios y sólo tenga este uso; que el dosificador sea un recipiente limpio y de uso exclusivo.
- En productos envasados, verificar la fecha de vencimiento y que los envases no estén dañados ni sucios. (sin rajaduras ni orificios, sin suciedad u hongos).



Actividades de aprendizaje

1. Realiza una encuesta a 5 personas responsables de la compra de los alimentos de la familia, planteándole las siguientes preguntas:
 ¿Qué tipo de alimentos compra con mayor frecuencia?
 ¿Qué aspectos tiene en cuenta al seleccionar cada tipo de alimento?
2. Analiza si las respuestas están acorde a lo aprendido sobre el tema.
3. Concluye si las personas cuentan con suficiente información o no para una buena selección de alimentos.



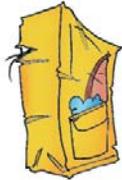
Conocer las características que deben reunir los alimentos de buena calidad nos ayuda a una selección adecuada de los mismos para la preparación de comidas saludables.

Ficha N° 22 Reconociendo características no deseadas en los alimentos



¿Por qué es importante reconocer si los alimentos están en buen estado o no?

Al momento de elegir los alimentos que se van a consumir, el aspecto, el olor o el sabor son indicativos de la calidad y estado de conservación del producto. Los problemas de alteración o descomposición pueden aparecer en el lugar de venta o en la casa a causa de errores en el almacenamiento o manipulación, debido al desconocimiento de acciones básicas que garantizan la seguridad en la compra y preparación de las comidas.

Alimentos	Signos de alteración de su calidad
Cereales y otros alimentos secos 	<ul style="list-style-type: none">- Presencia de cualquier insecto o elementos extraños, tales como tierra, piedras o cualquier suciedad o contaminante.- Evidencia de humedad, por ejemplo, harinas agrumadas, olor extraño.- Evidencia de deterioro del producto, por ejemplo, legumbres arrugadas.- Envases o recipiente destruidos (en el caso de productos a granel).- En productos envasados, si ha pasado la fecha de vencimiento.
Raíces	<ul style="list-style-type: none">- Falta de firmeza, con brotes, golpeadas o dañadas. Presencia de partes descompuestas.
Verduras y frutas	<ul style="list-style-type: none">- Evidencia de partes descompuestas o de golpes.- Muy maduras, marchitas o muy blandas.
Carnes, aves, pescado 	<ul style="list-style-type: none">- Mal olor o color poco característico.- En pescados, ojos desinflados, secos y escamas sueltas.- En carnes, hígado u otras vísceras, olor fuerte y color poco característico.

Alimentos	Signos de alteración de su calidad
Leche y productos lácteos 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando el producto requiere refrigeración y se ha almacenado a temperatura ambiente. - Si ha pasado la fecha de vencimiento. - Al momento de consumirla, si la leche presenta un sabor ácido. <p>En el caso de productos lácteos, la presencia de hongos, olor extraño y sabor poco característico.</p>

Alimentos enlatados 	<ul style="list-style-type: none"> - Lata hinchada, oxidada, abollada o con un orificio o cualquier otro daño. Si ha pasado la fecha de vencimiento. - Si al momento de abrir la lata, el alimento presenta un sabor y/u olor extraños o poco característico.
---	---



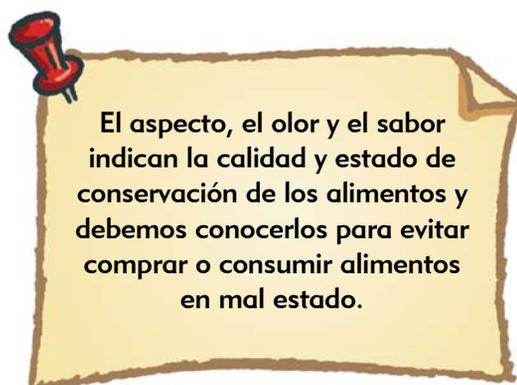
Actividades de aprendizaje

1. Visita un lugar de venta de alimentos y observa el estado, la calidad e inocuidad de los mismos. Registra tus observaciones respecto del cumplimiento del cuidado de los alimentos, en la siguiente tabla:

Registro de observación

Tipos de alimentos	Observaciones
Cereales y otros alimentos secos	
Raíces	
Verduras y frutas	
Carnes, aves, pescados	
Leche y productos lácteos	
Alimentos enlatados	

2. Clasifica tus observaciones en:
 - Aspectos positivos
 - Aspectos a mejorar
3. En caso necesario escribe recomendaciones para el lugar de venta visitado.



Ficha N° 23

Las cinco claves de la inocuidad de los alimentos

La inocuidad de los alimentos incluye acciones para garantizar la máxima seguridad posible de los alimentos. Estas acciones abarcan toda la cadena alimentaria, desde la producción hasta el consumo.



¿Qué significa que un alimento sea inocuo y cuál es su importancia?

CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

Mantenga la limpieza

- ! Lávese las manos antes de preparar los alimentos y varias veces durante la preparación.
- ! Cuide su higiene personal.
- ! Lave y desinfecte todas las superficies, utensilios y equipos usados en la preparación de alimentos.
- ! Proteja los alimentos y las áreas de la cocina de insectos y animales (guarde alimentos en recipientes cerrados).

¿Porqué?

Los microorganismos peligrosos que causan enfermedades se encuentran en la tierra, el agua, los animales y las personas. Los microorganismos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensilios, ropas, trapos de limpieza, esponjas. Todo elemento de cocina no lavado adecuadamente puede contaminar los alimentos.

Separe alimentos crudos y cocinados

- ! Use utensilios distintos, como cuchillos o tablas de cortar para manipular carne, pollo y pescado de otros alimentos crudos como verduras y frutas.
- ! Mantenga los alimentos crudos y los cocinados en recipientes separados para evitar el contacto entre ellos.

¿Porqué?

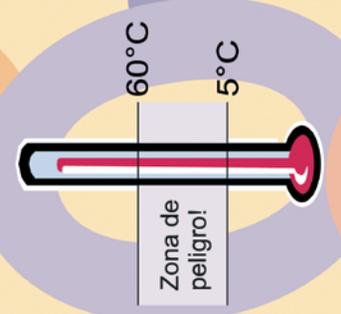
Los microorganismos presentes en un alimento pueden contaminar a otros alimentos o comidas cocinadas y listas para comer, durante su preparación o conservación.



Cocine completamente



- ! Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevo y pescado.
- ! Hierva hasta que alcancen 70° C los alimentos como caldos y guisos.
- ! Recaliente completamente la comida cocinada, hasta alcanzar 70°C.



- ### Mantenga los alimentos a temperaturas seguras
- ¿Porqué?
Si el alimento es conservado a temperatura ambiente, los microorganismos se multiplican más rápidamente. En cambio por debajo de los 5°C o por encima de los 60°C la multiplicación de microorganismos se hace más lenta o se detiene.
- ! No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente por más de 2 horas.
 - ! Enfríe lo más pronto posible los alimentos cocinados que se van a guardar y manténgalos por debajo de 5°C.
 - ! Mantenga la comida caliente por encima de los 60°C.
 - ! No guarde las comidas preparadas por mucho tiempo, ni siquiera en la heladera.
 - ! No descongele los alimentos a temperatura ambiente.



- ### Use agua y alimentos seguros
- ¿Porqué?
En los alimentos y el agua (incluyendo el hielo) se pueden encontrar microorganismos y sustancias químicas peligrosas, por este motivo debemos tener cuidado en la selección de los mismos. El consumo y utilización del agua potable o tratada ayuda a prevenir enfermedades.
- ! Use agua potable o asegúrese de potabilizarla para su consumo y uso en la preparación de alimentos.
 - ! Seleccione alimentos frescos y en buen estado.
 - ! Lave correctamente las frutas y verduras, especialmente si se comen crudas.
 - ! No utilice ni consuma alimentos después de su fecha de vencimiento.



Conocimiento = Prevención

Actividades de aprendizaje



1. Observa en tu casa la manipulación de los alimentos durante la preparación y el almacenamiento y analiza si se cumplen las cinco claves de la inocuidad de alimentos.
2. En caso necesario elabora recomendaciones y compártelas con la familia para lograr que en la casa se consuman alimentos inocuos.



Podemos asegurar la inocuidad de los alimentos manteniendo las prácticas de higiene a lo largo del sistema alimentario.

Ficha N° 24 Menú semanal de comidas saludables



¿Qué se debe tener en cuenta a la hora de planificar un menú familiar saludable?

La planificación del menú semanal permite la preparación de alimentos variados, que contengan alimentos de todos los grupos de la Olla nutricional, cuidando la proporcionalidad y las necesidades específicas de los miembros de una familia, para lograr una alimentación saludable. A continuación se propone un ejemplo de menú semanal para una familia tipo. Se recomienda adaptarlo según las necesidades específicas de los integrantes de la familia.

Día de la semana	Opciones de desayuno y merienda	Opciones de media mañana	Opciones de almuerzo	Opciones de merienda	Opciones de cena
Lunes	Cocido o café con leche, pan y dulce	Banana con yogur o vaso de leche	Jopara y ensalada Postre: una fruta	Mazamorra con leche	Guiso de arroz con ensalada. Postre: una fruta
Martes	Cocido o café con leche y galleta	Sándwich de verdura con jugo	Guiso de hígado con arroz y ensalada. Postre: una fruta	Candial	Picadito de carne con mandioca. Postre: una fruta
Miércoles	Yogur y fruta	Sándwich de queso	Vori vori de pollo con ensalada. Postre: una fruta	Ensalada de frutas	Pollo con arroz quesú. Postre: una fruta
Jueves	Cocido o café con leche, pan y dulce	1 huevo duro y una fruta	Guiso de poroto con ensalada. Postre: una fruta	Yogur con fruta	Sopa de verduras con suflé de arroz y ensalada. Postre: una fruta
Viernes	Candial	Tortillita de acelga y fruta	Pastelón de papa relleno de pollo y verduras con ensalada. Postre: una fruta	Cocido o café con leche, pan y dulce	Caldo de pescado. Postre: una fruta
Sábado	Café o cocido con leche y coquitos	Yogur con maní o sésamo	Soyo con tortillón de papas y ensalada. Postre: una fruta	Licudo de fruta con leche	Pizza de mandioca y ensalada. Postre: una fruta
Domingo	Jugo de fruta y sándwich de queso	Fruta de estación	Tallarín con carne, sopa y ensalada. Postre: una fruta	Arroz con leche	Picadito de carne con ensalada. Postre: una fruta

Algunas recomendaciones a tener en cuenta para una distribución adecuada de alimentos entre los integrantes de la familia son:

- Los alimentos básicos como cereales, tubérculos y derivados se deben distribuir de acuerdo a las necesidades de energía de cada uno.
- Las verduras y frutas deben distribuirse en cantidades iguales entre todos.
- Priorizar las porciones más grandes de alimentos ricos en hierro para los niños pequeños, las adolescentes y las mujeres, sobre todo cuando están embarazadas.
- Asegurar alimentos que aporten energía y nutrientes para los niños pequeños, aunque lo consuman en pequeñas cantidades.



Actividad de aprendizaje

Elabora un menú semanal de comidas saludables e inocuas que se adapte a la oferta de alimentos de tu comunidad y sea adecuada para los miembros de la familia.



La elaboración del menú semanal nos permite seleccionar y preparar alimentos variados y nutritivos para la familia, de acuerdo a la disponibilidad en la comunidad.

Unidad 3

Seguridad alimentaria

Capacidad 1: Comprende los factores que determinan la Seguridad alimentaria.



Tener Seguridad alimentaria significa que todas las personas podamos acceder en todo momento a alimentos suficientes, inocuos y culturalmente aceptables para una vida sana y activa.

Capacidad 2: Toma conciencia sobre la importancia del Derecho a la alimentación para su comunidad.



Todos somos responsables de realizar acciones para que se cumpla nuestro Derecho a la alimentación.

Capacidad 3: Implementa proyectos que contribuyan a mejorar la Seguridad alimentaria en su comunidad.



El desarrollo de un proyecto de Seguridad alimentaria puede contribuir a mejorar la alimentación de nuestra comunidad.



Al terminar esta Unidad sabremos que:

- Para tener Seguridad alimentaria se requiere garantizar la disponibilidad, el acceso y la utilización biológica de los alimentos.
- En la Seguridad alimentaria influyen varios factores, entre los que se destacan: la cantidad, calidad y variedad de alimentos disponibles; el nivel de ingreso de las familias; el nivel de educación y de conocimientos sobre alimentos y nutrición; y las condiciones ambientales y de salud.
- El Derecho a la alimentación es una condición esencial para lograr una vida digna, por ello está contemplada en leyes y tratados nacionales e internacionales.
- La participación activa en proyectos de Seguridad alimentaria en nuestra comunidad puede contribuir a mejorar la alimentación de las familias.

Ficha N° 25 La Seguridad alimentaria y sus pilares



¿Qué entiendes por Seguridad alimentaria?

La Seguridad alimentaria consiste en la disponibilidad de alimentos suficientes para satisfacer las necesidades de consumo de la población de un país en todo momento, incluso en épocas de escasa producción nacional o de condiciones económicas adversas.

Para tener Seguridad alimentaria se requiere asegurar sus pilares o puntos de sustentación, los cuáles se describen a continuación:



- La disponibilidad de alimentos en cantidad y calidad suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de toda la población, ya sea produciéndolos en el país o importando de otros. Además, el uso eficiente y eficaz de los recursos destinados a la producción agropecuaria incide directamente sobre la producción de alimentos de calidad, tanto nutricional como de inocuidad.
- El acceso a los alimentos depende de los precios, de la capacidad de compra por parte de la población (especialmente en áreas urbanas), de los patrones de consumo o hábitos alimentarios. En el caso de productos procesados, también influyen el grado de transformación y la conveniencia.
- La utilización biológica de los alimentos (aprovechamiento de los alimentos por parte del organismo) depende del estado de salud de la persona, del tipo de alimentación y de las condiciones ambientales, tales como: disponibilidad de agua potable, sistema de eliminación sanitaria de excretas, higiene de los alimentos, estado de la vivienda, medios para elaborar los alimentos, prevalencia y grado de control de enfermedades, entre otras.



Actividades de aprendizaje

1. Investiga sobre las condiciones de saneamiento ambiental de tu comunidad que influyen en la utilización biológica de los alimentos, considerando los siguientes aspectos:
 - fuente de agua (ESSAP, SENASA, pozo, otros);
 - tipo de servicio sanitario (baño moderno, letrina sanitaria, otros);
 - desagüe sanitario (desagüe cloacal y pluvial)
2. Elabora un informe para discutir en la clase.

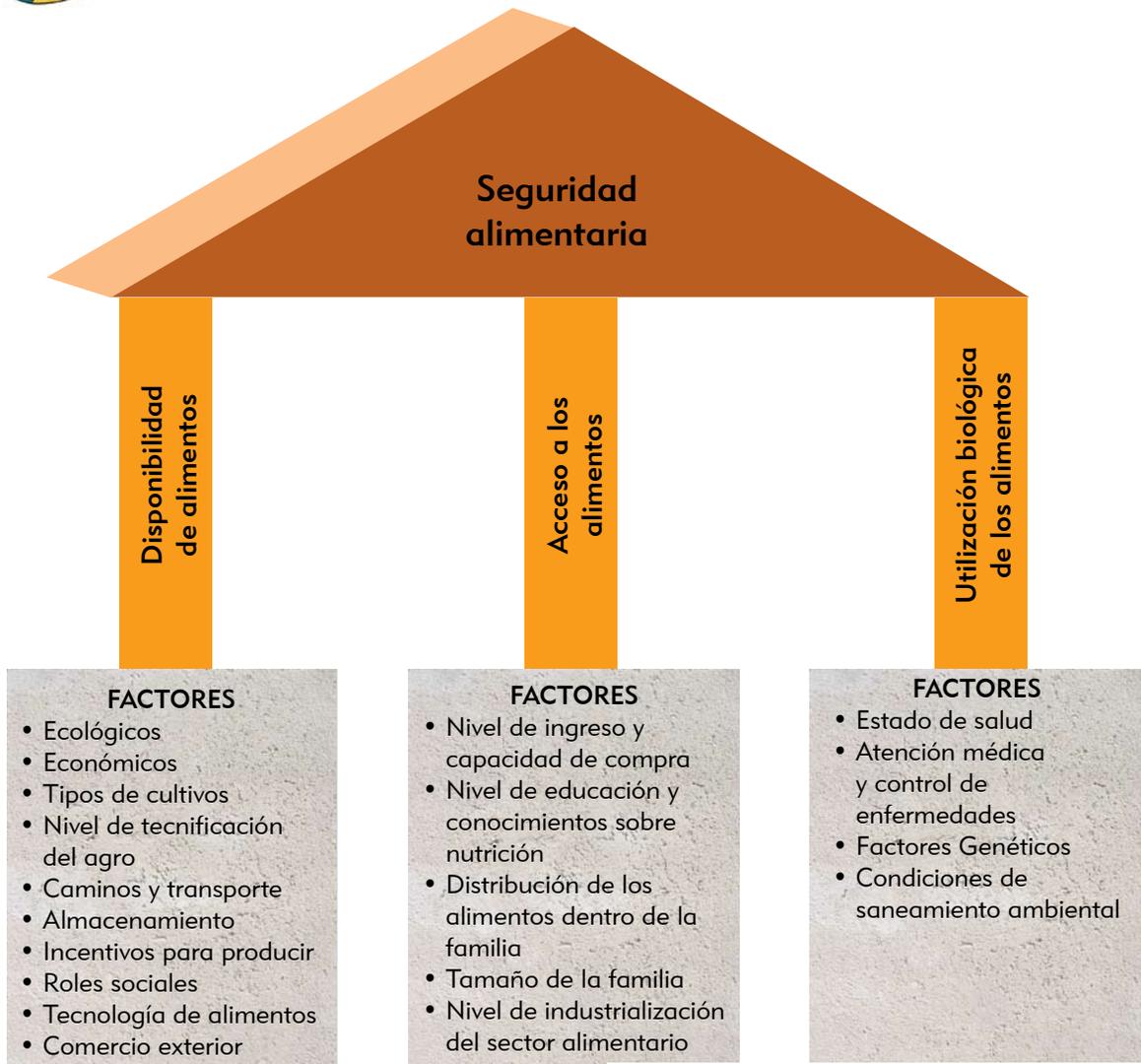


Tener Seguridad alimentaria significa que todas las personas podamos acceder en todo momento a alimentos suficientes, inocuos y culturalmente aceptables, para una vida sana y activa.

Ficha N° 26 Factores que influyen en la Seguridad alimentaria



¿Crees que existe Seguridad alimentaria en tu comunidad? ¿Por qué?



Actividad de aprendizaje

Analiza cuál de estos factores inciden más en la seguridad alimentaria de tu comunidad y sus posibles efectos.



La Seguridad alimentaria de nuestra comunidad depende de la cantidad, calidad y variedad de alimentos; del nivel de ingreso de las familias; del nivel de educación y de conocimientos sobre nutrición; y de las condiciones de saneamiento ambiental y de salud.

Ficha N° 27

Estudios de caso de Seguridad alimentaria



¿Qué piensas acerca de las condiciones en que viven las personas de tu comunidad?

Comunidad Ara Pyahu

La comunidad de Ara Pyahu está ubicada en las afueras de la ciudad a orillas de un caudaloso río. Esta comunidad está conformada por aproximadamente 35 familias indígenas de diferentes parcialidades, que migraron a la capital del país en busca de mejores condiciones de vida. Están asentadas en un predio de apenas 100 m², que se inunda con cada crecida del Río Paraguay.

Cada familia, con un promedio de 5 a 6 integrantes, habita en viviendas de material cocido, otros de adobe, carpas, hule o cartón. Los servicios de agua potable y electricidad existentes son precarios.

Ante la falta de fuentes de trabajo, los hombres se dedican a la artesanía (tallado de madera) o a la recolección de plásticos, latitas y cartones en las calles de la ciudad o en el vertedero Cateura. Las mujeres y los niños venden las artesanías y otros piden dinero o comida en los semáforos de la ciudad.

Cuentan con una escuela que ofrece hasta el Tercer ciclo de la EEB, a la que asisten niños indígenas y no indígenas de la zona, en quienes se observan marcados problemas de malnutrición. En la escuela se ofrece la merienda escolar, que es insuficiente, debido a que en muchas ocasiones es el único alimento que reciben en el día; incluso, los demás miembros de la familia también se acercan a la escuela para consumir esta merienda.

Debido a las condiciones adversas en que viven estas familias y el poco acceso que tienen a los centros asistenciales, los problemas de salud son frecuentes en la comunidad.



Comunidad de Valle Hovy

Valle Hovy, es una comunidad rural compuesta por alrededor de 500 personas, con familias de 5 a 7 integrantes. En su mayoría poseen poca tierra para la producción agrícola y ganadera. Los integrantes de las familias son principalmente niños, niñas y adultos mayores, ya que los jóvenes y adultos, en su mayoría, migran a otros países o ciudades en busca de mejores ingresos económicos.

La actividad económica principal de la zona es la changa y la venta de maíz chipa, algodón, almidón, gallinas y cerdos. Dada esta realidad, las familias no cuentan con ingresos fijos para la compra de otro tipo de alimentos y para cubrir sus necesidades básicas en todo momento.

La alimentación en esta comunidad, se basa principalmente en el consumo de carne vacuna, mandioca o batata, maíz, poroto, algunas verduras de la huerta y frutas de estación. En algunas familias, la cantidad de alimentos para cubrir las necesidades nutricionales es insuficiente en determinadas épocas del año, ya que dependen del autoabastecimiento para satisfacer todas sus necesidades alimentarias.

A esto se suma la precariedad de las viviendas y la falta de agua potable, ya que sólo algunas casas cuentan con agua proveniente del tanque comunitario de SENASA o de pozos.

Las enfermedades más comunes en niños son: diarrea, vómitos, parásitos intestinales y fiebre, entre otros. Sólo cuentan con una promotora de salud, la que no da abasto para brindar la atención necesaria a toda la comunidad. El Puesto de salud más cercano, que es atendido por una enfermera, se encuentra a 8 kilómetros, lo que sumado al camino intransitable en días de lluvia, dificulta el acceso a este servicio.

Las madres amamantan a sus hijos hasta el año y medio o dos, pero no respetan la lactancia materna exclusiva durante los 6 meses de edad, ya que acostumbran darles té y agua desde los primeros días de vida.



Actividades de aprendizaje

1. Analiza cada caso e identifica los factores que afectan a la disponibilidad, el acceso y la utilización biológica de los alimentos.
2. Escribe acciones para mejorar los problemas identificados.

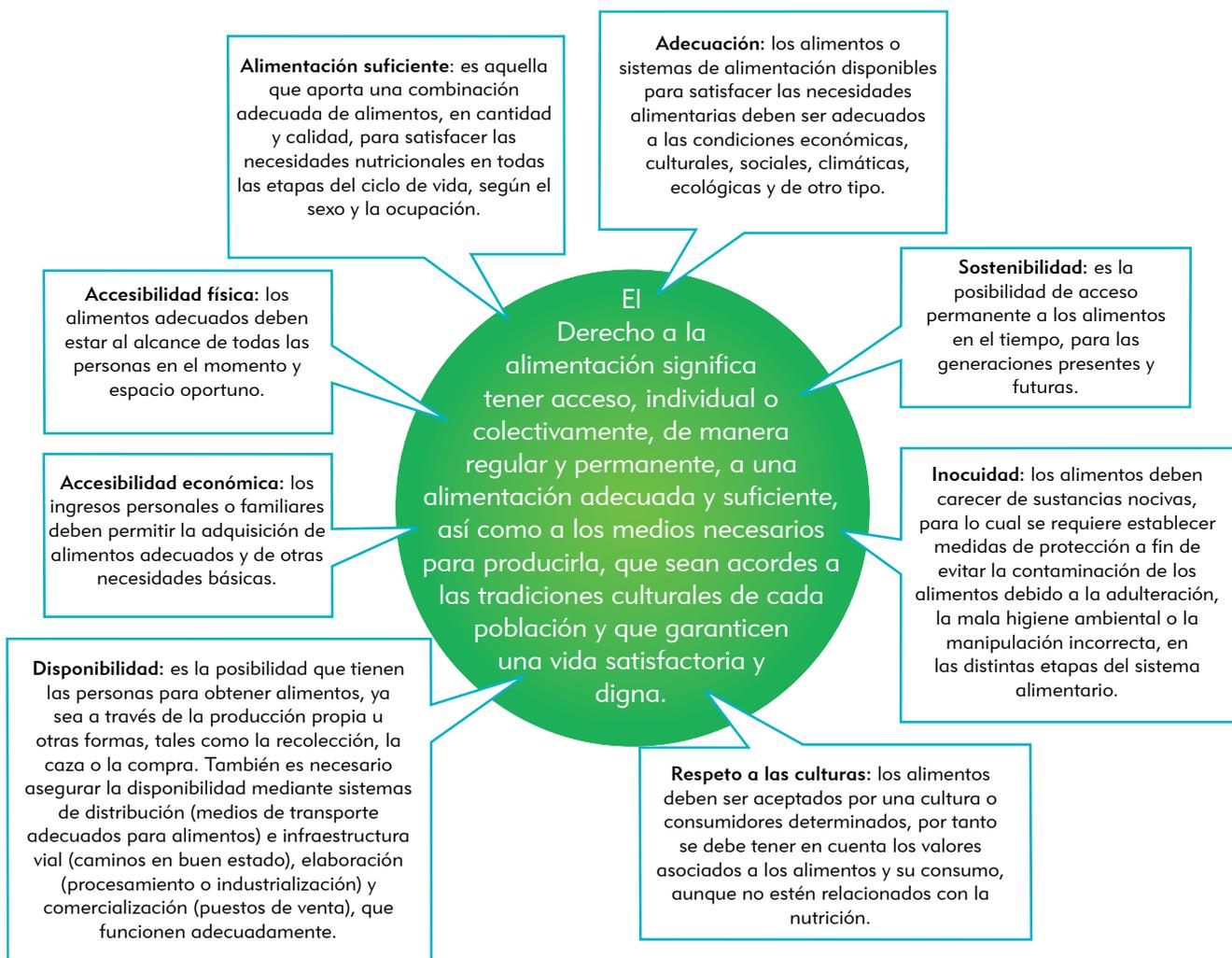


El grado de cumplimiento de los pilares de la Seguridad alimentaria influye en el nivel de salud y en la calidad de vida de nuestra comunidad.

Ficha N° 28 El Derecho a la alimentación y sus elementos constitutivos



Según tu opinión, ¿qué significa el Derecho a la alimentación?



Actividad de aprendizaje

Busca noticias relacionadas al Derecho a la alimentación y escribe una opinión al respecto.



Todos tenemos Derecho a la alimentación para una vida satisfactoria y digna.

Ficha N° 29 Una antigua punta de flecha (Historieta)



¿Sabías que los pueblos indígenas de Canadá, así como los de nuestro país, cazaban y recolectaban para alimentarse?









Fuente: Adaptado de El Derecho a la alimentación: Una venta abierta al mundo. Dibujos realizados por los jóvenes para los jóvenes. FAO, Roma, 2007.



Actividades de aprendizaje

Escribe lo más importante que aprendiste con la historieta.



Para asegurar nuestro Derecho a la alimentación necesitamos del trabajo conjunto de las autoridades locales, las empresas, las familias y los demás miembros de la comunidad.

Ficha N° 30 Mensajes claves del Derecho a la alimentación



Es justo que...

1. ¿**Algunas personas** no tengan comida suficiente, mientras otras tienen en abundancia?
2. ¿**La gente** tenga voz y voto en lo que afecta a su Derecho a la alimentación?
3. ¿**El gobierno ayude a la gente** que ve negado su acceso a la alimentación?
4. ¿**Los líderes de las comunidades** tomen decisiones importantes sin involucrar a la comunidad?
5. ¿**Los afectados** por situaciones de emergencia reciban ayuda para su alimentación y cuidado?

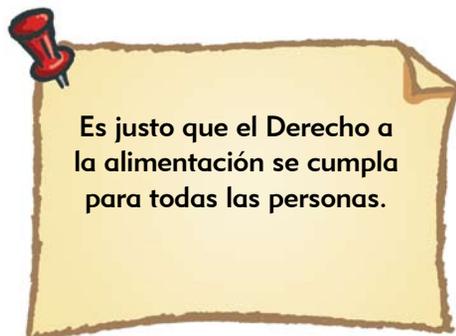


Actividad de aprendizaje

Luego de analizar cada pregunta “Es justo que” paree con el mensaje que le corresponde, escribiendo en el () el número de la pregunta.

- () Los que se encuentran en situaciones de emergencia –como por ejemplo en guerras o desastres naturales– o que se estén recuperando de ellas, necesitan que el estado les proporcione alimentos, así como ayuda, cuidado y capacitación, para mejorar sus ingresos y rehacer su vida.
- () Las personas y las comunidades tienen derecho a tener voz y voto y a colaborar con las autoridades locales en las decisiones y acciones que afectan su Derecho a la alimentación y a su Seguridad alimentaria.
- () Las comunidades deberían estar involucradas en los planes y proyectos que afectan su Seguridad alimentaria.
- () La pobreza y la discriminación impiden un acceso adecuado a la alimentación y son algunas de las causas principales del hambre y de la malnutrición en el mundo.
- () Las personas que no logran procurarse una alimentación adecuada por sí mismas necesitan recibir ayuda de las autoridades nacionales, locales y de la comunidad.

Fuente: Adaptado de “El derecho a la alimentación: Una ventana abierta al mundo. FAO, Roma, 2007.



Ficha N° 31 Proyecto de Seguridad alimentaria



¿Cómo se puede contribuir a mejorar la Seguridad alimentaria de la comunidad?

Un proyecto de Seguridad alimentaria es un conjunto ordenado de actividades que se realizan con el propósito de mejorar la calidad, la disponibilidad, el acceso y/o la utilización biológica de los alimentos, para contribuir a la solución de problemas individuales y/o colectivos vinculados a la alimentación.

Elementos para la elaboración de un proyecto de Seguridad alimentaria

Partes del proyecto	Preguntas claves
Nombre del proyecto	¿Qué aspecto de la Seguridad alimentaria se pretende abordar? ¿A quiénes va dirigido?
Identificación del problema	¿Cuál es el "problema" y sus causas?
Introducción del proyecto	¿Qué información existe acerca del problema? ¿Por qué es importante? ¿A quienes beneficiará? ¿Dónde se implementará el proyecto? ¿Quiénes pueden participar y/o apoyar el proyecto? ¿Cuánto tiempo durará?
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> • General • Específicos 	¿Para qué se quiere realizar el proyecto?
Actividades	¿Qué acciones concretas se ejecutarán? ¿Dónde y cuándo? ¿Quién se encargará de la ejecución de las actividades? ¿Qué instituciones pueden apoyar el proyecto?
Cronograma	¿Cuánto tiempo durará cada actividad prevista? ¿Cuándo se realizará cada actividad prevista?
Presupuesto	¿Cuáles son los gastos del proyecto?
Evaluación	¿Cómo, cuándo y quienes evaluarán?



Actividades de aprendizaje

1. Averigua si en tu comunidad se está ejecutando algún tipo de proyecto.
2. Analiza si el proyecto identificado está relacionado con la Seguridad alimentaria.



Mediante la ejecución de un proyecto podemos ayudar a mejorar la Seguridad alimentaria de nuestra comunidad.



Alimentar la mente para
combatir el hambre
www.feedingminds.org