

Lista de Cuadros, Figuras y Tablas

Cuadros

Cuadro	1	Orden sugerido para compartir los temas	4
Cuadro	2	Grupos de discusión – cómo estimular la participación	6
Cuadro	3	Cómo el VIH/SIDA causa desnutrición	16
Cuadro	4	Grasas y aceites, ácidos grasos y colesterol	20
Cuadro	5	Usos importantes de algunos nutrientes	24
Cuadro	6	Absorción del hierro	26
Cuadro	7	Seguridad alimentaria familiar	35
Cuadro	8	Características de los alimentos de mala calidad	41
Cuadro	9	Una alimentación variada y equilibrada	45
Cuadro	10	Lactancia exclusiva	69
Cuadro	11	Alimentación complementaria	77
Cuadro	12	Alimentación del niño de 6 a 12 meses	79
Cuadro	13	Cómo ayudar a las personas enfermas a comer más	101
Cuadro	14	Necesidades de nutrientes de las personas con VIH/SIDA	102
Cuadro	15	Cómo calcular el índice de masa corporal	115
Cuadro	16	Circunferencia de cintura asociada a mayores factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares	115
Cuadro	17	Prevención y control del sobrepeso y la obesidad	117

Figuras

Figura	1	Demuestre cómo preparar una comida saludable	8
Figura	2	Causas inmediatas, subyacentes y básicas de la desnutrición	17
Figura	3	Las familias pueden producir más alimentos	37
Figura	4	Descubra qué alimentos comprar para aprovechar mejor su dinero	40
Figura	5	Use alimentos variados para preparar comidas saludables	47
Figura	6	Se deben distribuir las comidas de acuerdo con las necesidades	51
Figura	7	Lavarse las manos ayuda a prevenir enfermedades	56

Figura	8	Las mujeres necesitan alimentos extras cuando están embarazadas o en período de lactancia	64
Figura	9	Cómo amamantar en la posición correcta	71
Figura	10	Estimule a comer al niño pequeño	83
Figura	11	Los escolares necesitan colaciones saludables a media mañana	90
Figura	12	Ayude a las personas mayores a comer bien	95
Figura	13	Las personas con VIH/SIDA necesitan comer con frecuencia	105
Figura	14	Se debe seguir el crecimiento de los niños mediante el control frecuente de su peso y estatura	111

Tablas

Tabla	1	Fuentes útiles de nutrientes	121
Tabla	2	Aporte de energía, proteínas y grasa de algunos alimentos	124
Tabla	3	Nutrientes en alimentos seleccionados	126
Tabla	4	Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes	127