

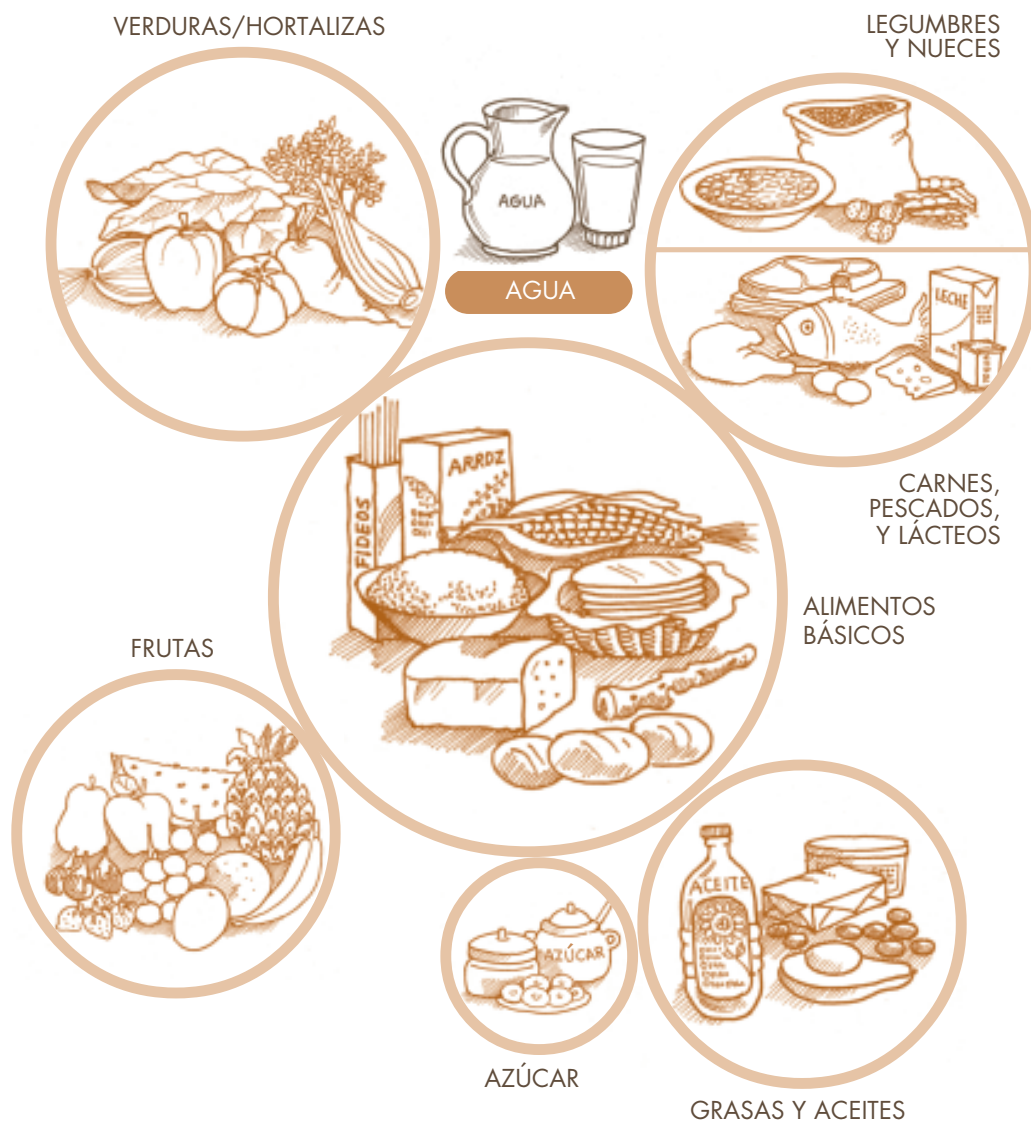


Figura 5. Use alimentos variados para preparar comidas saludables

Cómo aumentar la variedad



Comer una variedad de verduras y frutas para obtener abundantes micronutrientes y fibra

Estimule a las familias a usar:

- ▶ varios grupos de alimentos en cada comida;
- ▶ distintas verduras y frutas en las diferentes comidas, porque cada una de ellas contiene diferentes minerales, vitaminas y otros compuestos químicos con un beneficioso efecto antioxidante (fitoquímicos);
- ▶ carnes, aves, vísceras o pescado en lo posible diariamente, porque estos alimentos son las mejores fuentes de hierro y zinc (los cuales con frecuencia son deficitarios en la alimentación, en especial de niños y mujeres).

Colaciones

Las colaciones o refrigerios son alimentos que se consumen entre las comidas. En la lista de abajo hay ejemplos de alimentos para preparar colaciones saludables, especialmente cuando se come más de una al día.

Actividad propuesta:

Preparar una lista con colaciones nutritivas. Junto con las personas con las que esté trabajando, rodear con un círculo las disponibles localmente y agregar otras a la lista en base a los aportes de los participantes.

COLACIONES (SE COMEN ENTRE LAS COMIDAS)	
	LECHE FRESCA, YOGUR, QUESO
	FRUTAS (INCLUYENDO FRUTAS SECAS)
	HUEVOS COCIDOS
	MAZORCAS DE MAÍZ O ELOTE ASADO O COCIDO
	MANÍ TOSTADO, SEMILLAS OLEAGINOSAS
	COCO

Comer colaciones como las anteriores es una buena manera de mejorar la alimentación cuando ésta es deficiente en energía y nutrientes. Sin embargo, las personas deberían saber que comer con frecuencia durante el día aumenta el riesgo de caries dentales (picaduras), particularmente cuando la higiene oral es deficiente, y sobre todo cuando se consumen alimentos dulces (azucarados) que se adhieren o pegan a los dientes. Las personas sedentarias no requieren refrigerios extras o éstos deben tener muy pocas calorías (como frutas o lácteos sin grasa), para evitar el riesgo de sobrepeso y obesidad.

Comer fuera de casa

Muchas personas compran comidas y refrigerios a los vendedores callejeros o comen en bares o restaurantes; también muchos escolares reciben una colación o una comida en la escuela, y cuando disponen de dinero habitualmente compran golosinas o tentempiés ricos en grasas, azúcar y sal en el kiosco de la escuela o en el comercio establecido o informal.

En el caso de las personas que por su trabajo o estudios deben realizar algunas comidas fuera del hogar, se recomienda que escojan alimentos preparados de forma higiénica, e incluyan preparaciones cocidas y lo más similares posibles a las preparaciones caseras. Comer fuera de casa con demasiada frecuencia puede significar comer demasiadas calorías, grasas y sal e insuficientes frutas, verduras y fibra, lo que en ocasiones puede originar una carencia de nutrientes esenciales.

Estimule a las personas a escoger comidas y colaciones que aporten una mezcla de nutrientes, sobre todo si comen con regularidad fuera de casa. Advíértales que no deben comer demasiadas frituras en la calle, porque pueden contener grasas de mala calidad y aumentar el riesgo de sobrepeso. Anime a las personas que preparan y venden comidas y refrigerios en la localidad donde esté trabajando, a preparar alimentos de buena calidad y de manera higiénica (véase el Tema 4).

Cómo distribuir las comidas en el grupo familiar



Distribuya las comidas en la familia de acuerdo con las necesidades de energía y nutrientes de cada uno de sus miembros

Compare las necesidades de energía y nutrientes de niños, mujeres y hombres de peso normal (véase el Anexo 2, Tabla 4). Si expresamos estas necesidades de nutrientes como necesidades de alimentos, encontramos que las familias deberían:

- ▶ distribuir entre los integrantes de la familia los alimentos básicos y legumbres de acuerdo a las necesidades de energía de cada uno (ver Figura 6). Los niños de 1 a 3 años necesitan aproximadamente un tercio de la cantidad requerida por los hombres. Observe que las necesidades de energía aumentan en forma considerable durante la adolescencia, en especial en los niños, y durante el embarazo y la lactancia;
- ▶ distribuir las verduras y frutas en partes prácticamente iguales entre los integrantes de la familia, pero asegurarse de que las embarazadas y mujeres en período de lactancia reciben porciones más grandes;
- ▶ dar porciones más grandes de alimentos ricos en hierro (carne, vísceras, aves y pescado) a los adolescentes y mujeres, sobre todo cuando están embarazadas. Los niños tienen un mayor riesgo de padecer anemia, por lo que también necesitan recibir una buena porción de estos alimentos;
- ▶ asegurarse de que los niños pequeños reciben alimentos que les aporten energía suficiente aunque consuman pequeñas cantidades, por ejemplo los ricos en grasas, como leche, aceites y maní. El azúcar y la miel son también maneras de aumentar el aporte de energía, y pueden agregarse a las papillas en pequeñas cantidades, según las necesidades;
- ▶ en el caso de los niños pequeños, es necesario servirles una porción aparte de acuerdo a sus necesidades antes que todos comiencen a comer.



Las mujeres necesitan más alimentos ricos en hierro que los hombres

Las necesidades de alimentos de los distintos integrantes de la familia se presentan en mayor detalle en los Temas 5-10.

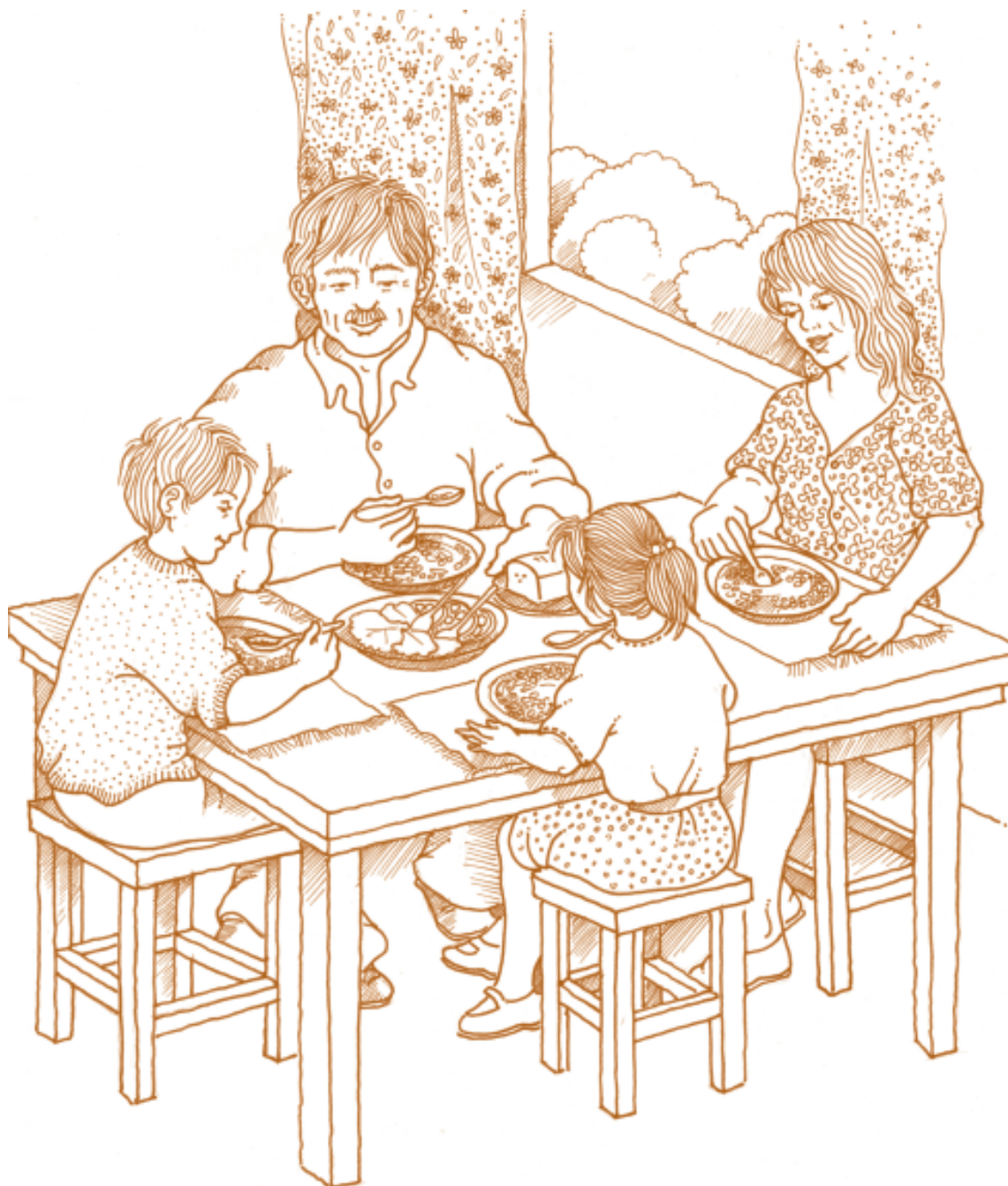


Figura 6. Se deben distribuir las comidas de acuerdo con las necesidades

Cómo preparar y cocinar comidas saludables



Cocer las verduras el mínimo tiempo requerido para que conserven los nutrientes

La manera en que almacenamos, preparamos y cocinamos nuestros alimentos afecta su contenido de nutrientes. Por ejemplo, la vitamina C y el folato se pierden durante la cocción. Algunas sugerencias para reducir las pérdidas de nutrientes son:

- ▶ comprar o recolectar verduras (hortalizas) y frutas el día que se van a consumir y almacenarlas en un lugar fresco o frío;
- ▶ lavar y cortar las verduras y raíces frescas inmediatamente antes de cocinarlas;
- ▶ cocer las verduras en poca agua y sólo hasta que estén tiernas; otra forma de cocinar las verduras ayudando a que conserven mejor los nutrientes es cortarlas en trozos pequeños y saltearlas muy pocos minutos en poco aceite muy caliente;
- ▶ comer los alimentos inmediatamente después de cocinarlos.

La vitamina A que contienen los alimentos de origen vegetal se absorbe mejor cuando se come junto con algún alimento que contenga grasas o aceites. Por ejemplo, ensalada de zanahoria cruda aliñada con aceite; o un guiso de verduras sazonado con aceite.

En situaciones donde el combustible es escaso o caro, las familias pueden verse en la necesidad de cocinar y comer con menor frecuencia de lo normal. Las maneras de ahorrar combustible incluyen:

- ▶ usar «cocinas brujas» y métodos de cocinar que aprovechen el combustible de forma eficiente; p.ej. una vez que un guiso de verduras ha alcanzado el punto de ebullición, terminar la cocción del mismo cubriendo la olla con papel de diario limpio y manteles para conservar el calor;
- ▶ usar madera seca como combustible;
- ▶ remojar las legumbres durante varias horas antes de cocinarlas;
- ▶ cortar los alimentos en trozos pequeños en el momento de cocinarlos;
- ▶ usar una tapa que cierre la olla lo más herméticamente posible;
- ▶ limpiar las ollas de hollín (cuando se pongan directamente en la llama);
- ▶ apagar el fuego enseguida.

En el Tema 4 se explica cómo preparar alimentos de forma higiénica.

Cómo disfrutar más de las comidas

Todos apreciamos más las comidas cuando tienen buen sabor y las comemos en un ambiente agradable. El momento de la comida puede ser el momento en que la familia conversa, atiende a los invitados y enseña a los niños buenos hábitos y costumbres. Es el momento en el que los padres pueden prestar atención a sus hijos y estimularlos a comer con afecto.

CÓMO COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN

Antes de compartir esta información con las familias, quizás necesite:

- 1 **Descubrir.** Qué alimentos consumen en las diversas comidas y colaciones los distintos integrantes de la familia. Cómo se distribuyen los alimentos. Qué alimentos se comen fuera del hogar. Qué tipos de tentempiés se compran y dan a los niños. Cuáles son las instalaciones con las que cuentan para cocinar. Si las personas tienen suficientes alimentos para preparar comidas saludables. Si no es así, averiguar por qué no. Cuáles son las recetas locales utilizadas.
- 2 **Priorizar.** Decidir cuál es la información más importante que transmitir a los grupos familiares o a las personas en forma individual.
- 3 **Decidir a quiénes llegar.** Por ejemplo: personas que preparan la comida, vendedores callejeros, cocineros y niños en edad escolar.
- 4 **Escoger los métodos de comunicación.** Por ejemplo: charlas y demostraciones de planificación de minutas (menús) con mujeres y grupos comunitarios y en la escuela; folletos con recetas.

Ejemplos de preguntas para iniciar una conversación o una sesión educativa

(Seleccione sólo una o dos preguntas relacionadas con la información más necesaria para la familia)

¿Qué combinaciones de alimentos locales sirven para preparar comidas saludables?

¿Cuántos de nosotros preparan este tipo de comidas regularmente? Si no se hace nunca, ¿por qué no?

¿Qué podemos hacer para mejorar las comidas de nuestras familias?

¿Cuáles alimentos deberían agregarse o usarse más a menudo?

¿Podríamos usar más carne, vísceras, aves o pescado?

¿Podríamos usar una mayor variedad de frutas y verduras?

¿Cómo distribuimos las comidas en la familia? ¿Reciben los niños y mujeres la ración que necesitan? Demuestre cómo debería distribuirse una comida local. ¿Distribuimos las comidas de esa manera? Si la respuesta es no, ¿por qué no?