



Características de la etapa



Aumenta la cantidad almacenada de grasa en el cuerpo

Disminuye la fuerza de los huesos

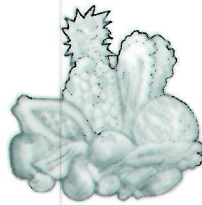
Cambios emocionales

Dependencia económica

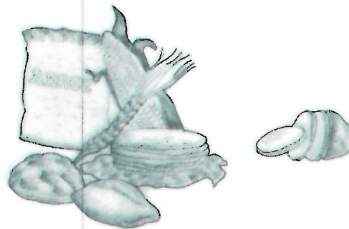
Falta de movilidad



Alimentación adecuada



Verduras y frutas



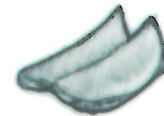
Cereales y tubérculos

Leguminosas y alimentos de origen animal



Recomendaciones

Utilizar hierbas y especias para condimentar en lugar de la sal



Preparar alimentos de consistencia suave

Comidas frecuentes y con poco volumen

Vigilar que la dentadura esté en buenas condiciones

Si el médico lo recomienda, consumir suplementos de vitaminas y minerales



Si hay alguna enfermedad acudir con regularidad al médico

En lo posible realizar alguna actividad física



**TALLER FORMACIÓN DE FACILITADORES COMUNITARIOS DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA DEL PAL
CARTA DESCRIPTIVA**

Sesión 3.8

Alimentación del adulto mayor

Objetivo general: Al término de la sesión los participantes analizarán los principales cuidados alimentarios y nutricionales que el adulto mayor requiere para el mantenimiento de su salud.

Tiempo	Al finalizar el participante será capaz de	Tema / mensajes clave	Actividades	Material de Apoyo	Ejercicios de evaluación
90 minutos	Analizar las características y necesidades nutricionales del adulto mayor.	El estado de salud del adulto mayor depende de los hábitos alimentarios de las etapas anteriores.	Preguntas de exploración: ¿Qué cambios físicos y sociales se observan cuando se llega a la etapa de adulto mayor? ¿Estos cambios pueden afectar a la alimentación? ¿Por qué? Características del adulto mayor. Exposición.	Rotafolio	Preguntas y respuestas orales Juego de memoria
	Identificar los riesgos nutricionales más comunes en el adulto mayor.	Hay cambios fisiológicos y psicosociales que deben tenerse en cuenta.	Alimentación adecuada para el adulto mayor. Exposición.	Rotafolio Papelógrafo Plumones	Elaboración de un menú para un adulto mayor y la familia, tomando en cuenta el plato del bien comer.
	Enumerar al menos cinco recomendaciones para la alimentación del adulto mayor.	El adulto mayor necesita menos energía en su dieta, pero debe consumir cantidades adecuadas de micronutrientes.	Recomendaciones para la alimentación del adulto mayor. Lluvia de ideas.	Tarjetas Plumones	Repasar el mapa conceptual de la alimentación del adulto mayor (pág. 97).

Definición de conceptos básicos

El periodo del adulto mayor es considerado después de los sesenta años. En esta etapa se presentan cambios psicosociales que van a influir en su alimentación.

El adulto mayor sufre cambios sociales ya que éste se enfrenta a la jubilación o desempleo, este evento afecta sus ingresos. Al disminuir sus recursos económicos el anciano puede tener menos accesibilidad a los alimentos y como consecuencia a una dieta inadecuada.

El aspecto psicológico varía mucho debido a una serie de cambios emocionales que se presentan, muchos de ellos comienzan a afrontar crisis de independencia por dependencia económica o la falta de movilidad y capacidad motora, esto los lleva a un aislamiento social que reduce su interés por comer.

Es importante que la familia oriente sus esfuerzos en la búsqueda de diversas estrategias para que el anciano reciba atención oportuna y mejorar su estado de salud tanto físico como mental, revalorando y rescatando el potencial que existe en los adultos mayores.

El estado de salud del adulto mayor depende de los hábitos alimentarios de las etapas anteriores.

Alimentación adecuada del adulto mayor

El adulto mayor necesita menos energía porque ha disminuido su actividad física y su cuerpo tiene menos masa muscular y más masa grasa. Sin embargo, necesita los mismos nutrimentos que un adulto joven. Al consumir una menor cantidad de alimentos, deberá seleccionarlos muy bien para no deteriorar su salud por la falta de algún nutriente. La dieta debe incluir alimentos de los tres grupos; verduras y frutas, cereales y tubérculos, así como leguminosas y productos de origen animal.



Adulto mayor

Recomendaciones

Utilizar hierbas y especias en lugar de sal en la preparación de los platillos para reducir el consumo de sal (sodio).



Vigilar que la dentadura esté en buenas condiciones, de lo contrario acudir con el especialista.

Preparar los alimentos de manera que tengan una consistencia suave para facilitar su masticación.

Procurar las comidas frecuentes y en poco volumen.

De ser necesario consumir suplementos de vitaminas y minerales, recomendados por el médico.



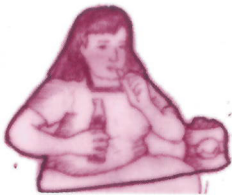
Si se tiene alguna enfermedad (diabetes, hipertensión, entre otros) acudir con regularidad al médico y seguir la dieta adecuada a su estado de salud.

Obesidad en la familia



Causas

Hábitos alimentarios inadecuados



Factores psicológicos, culturales y ambientales

Sedentarismo

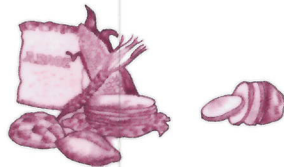


Alimentación adecuada

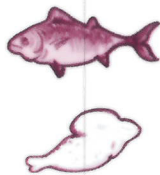
Aumentar el consumo de verduras y frutas



Consumir cereales integrales y tubérculos de acuerdo a la actividad física



Preferir el pescado y el pollo sin piel



Recomendaciones

Modificar hábitos alimentarios en la familia



Realizar ejercicio físico

Evitar pastelillos, frituras y refrescos



Cocinar los alimentos con poca grasa

Tomar 8 vasos de agua al día



TALLER FORMACIÓN DE FACILITADORES COMUNITARIOS DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA DEL PAL
CARTA DESCRIPTIVA

Sesión 3.9

Obesidad en la familia

Objetivo general: Al término de la sesión los participantes identificarán las prácticas en alimentación y actividad física que se deben seguir para mantener un peso saludable en las diferentes etapas de la vida.

Tiempo	Al finalizar el participante será capaz de	Tema / mensajes clave	Actividades	Material de Apoyo	Ejercicios de evaluación
90 minutos	Reconocer la importancia de mantener un peso saludable en las diferentes etapas de la vida.	<i>La obesidad es una enfermedad que en la mayoría de los casos podemos evitar.</i>	Preguntas de exploración: ¿Qué es la obesidad? ¿Qué podemos hacer para evitarla? Definición de obesidad. Exposición.	Rotafolio	Repasar el mapa conceptual de obesidad en la familia (pág. 101).
	Enumerar los factores de riesgo modificables para el desarrollo de la obesidad.	<i>Una alimentación adecuada y la práctica de actividad física frecuente nos ayudarán a mantener un peso saludable.</i>	Factores de riesgo para el desarrollo de obesidad. Lluvia de ideas.	Tarjetas con dibujos Papelógrafo Plumones	Identificar en cada uno de los participantes al menos un factor de riesgo modificable y mencionar la recomendación para mejorarlo.
	Enumerar las recomendaciones para mantener un peso saludable en las diferentes etapas de la vida.	<i>Si tenemos sobrepeso u obesidad debemos comenzar de inmediato con un plan alimentario y de actividad física para lograr un peso saludable.</i>	Recomendaciones para mantener un peso saludable. Trabajo en grupos (esquema de definición de causas de la obesidad).	Hojas blancas Lápices o plumas	Plan de acción: lo que vamos a hacer para mantener un peso saludable. (Por equipo)

Definición de conceptos básicos

La obesidad es un problema de salud que ha aumentado considerablemente y tiene repercusiones importantes sobre el bienestar físico y mental. La obesidad es consecuencia del estilo de vida sedentario y un consumo excesivo de alimentos ricos en grasas y azúcares, lo que ocasiona que en la etapa adulta y en la vejez se presenten enfermedades como diabetes, hipertensión, aterosclerosis y gota, entre otras.

La obesidad ocurre cuando una persona come más energía que la que el cuerpo requiere, relacionándose con importantes riesgos para la salud.

Causas

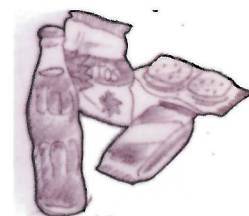
Es una enfermedad crónica que se origina por muchas causas como lo son hábitos alimentarios inadecuados y por factores psicológicos, culturales y ambientales, que contribuyen al desarrollo del exceso de peso.

La obesidad puede no ser heredada genéticamente, pero un hecho real es que si un padre es obeso, hay un 50% de probabilidad de que sus hijos niños y adolescentes sean también obesos.

Sin embargo cuando ambos padres son obesos, los hijos tienen un 80% de probabilidades de serlo, siendo más frecuente cuando la madre es obesa, en virtud de que es la que convive mayor tiempo con el niño o el adolescente, además de que ella es la que elige qué alimentos son los que se consumen en el hogar.

Los hábitos alimentarios de las familias son importantes porque en la mayoría de los casos de obesidad existe un elevado consumo de energía. En individuos obesos es común encontrar que en la dieta familiar haya un consumo elevado de bebidas gaseosas, jugos embotellados, entre otros, que sólo proporcionan azúcares simples, o alimentos que únicamente son fuente de carbohidratos y grasas como: pastelillos, carnes grasosas, frituras, entre otros; estos son alimentos de fácil acceso, sin embargo contribuyen a tener hábitos alimentarios incorrectos que dañan a la salud.

Los factores emocionales (psicológicos) también influyen, éstos pueden conducir al consumo excesivo de alimentos. Para los niños obesos, el comer puede ser una manera de afrontar algunas emociones que no pueden manejar. En el adulto la comida puede ayudarlos a manejar los cambios que se presentan en la vida o que les causa mucho estrés como son las separaciones, divorcios, muertes o pérdidas laborales.



Actividad física

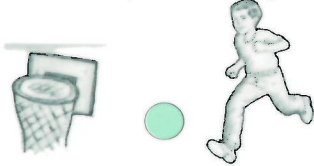


Características

Actividad física



Actividad deportiva o ejercicio



Promoción de actividad física:

Personal de salud



Padres de familia

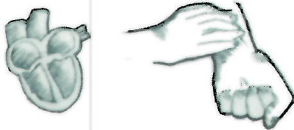
Escuela



Beneficios

Ayuda a mantener un peso adecuado

Previene y controla enfermedades del corazón, diabetes y obesidad



Ayuda a distribuir la grasa corporal

Evita que se debiliten músculos y huesos



Aumenta la capacidad de trabajo

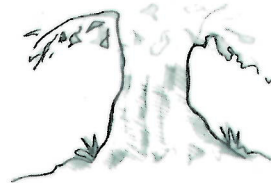


Contribuye a tener una vejez plena



Recomendaciones

Buscar espacios para la actividad física



Jugar pelota

Brincar la cuerda



Caminar

Trotar

Subir al monte

Frecuencia:
3 a 5 veces
por semana
mínimo
30 minutos



**TALLER FORMACIÓN DE FACILITADORES COMUNITARIOS DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA DEL PAL
CARTA DESCRIPTIVA**

Sesión 3.10

Actividad física

Objetivo general: Al término de la sesión los participantes aplicarán las recomendaciones para hacer ejercicio o alguna actividad física para el mantenimiento de la salud.

Tiempo	Al finalizar el participante será capaz de	Tema / mensajes clave	Actividades	Material de Apoyo	Ejercicios de evaluación
90 minutos	Enumerar actividades que aumentan el gasto de energía.	<i>La práctica de algún ejercicio, actividad física, Deportiva o recreativa de forma cotidiana nos ayuda a mantenernos sanos.</i>	Preguntas de exploración: ¿Hacen algún tipo de ejercicio o actividad física? Importancia de la actividad física para la salud. Dramatización.	Rotafolio Tarjetas con dibujos	Mesa redonda para decir qué actividad les gustaría realizar.
	Identificar los beneficios que la práctica frecuente de actividad física tiene sobre la salud en general.		Actividades ligeras, intensas y moderadas. Exposición.	Rotafolio	Reparar el mapa conceptual de actividad física (pág. 107)
	Elaborar una lista de actividades físicas que puedan incluirse dentro de las actividades cotidianas.	<i>La práctica de ejercicio y actividades recreativas puede resultar muy agradable si elegimos alguna que nos guste.</i>	Recomendaciones para una vida más activa. Recordatorio de 24 horas (cada mujer recuerde la cantidad de actividad física del día anterior)	Papelógrafo Plumones	Elaboración de una lista Individual de actividades físicas.

Definición de conceptos básicos

Una alimentación adecuada y una actividad física son recomendables para mantener la salud a lo largo de la vida.

La combinación de la alimentación y la actividad física es de suma importancia para la prevención y control de enfermedades como la obesidad o el sobrepeso, diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otras; ayuda a la distribución de la grasa del cuerpo y contribuye a un buen estado de salud. En suma estos dos factores, unidos a un estilo de vida sano, pueden aumentar el bienestar, la capacidad de trabajo, el disfrutar de la vida y la expectativa de una vejez plena.

Hablar de actividad física no se refiere a la práctica profesional, sino a las ocupacionales como el barrer, subir las escaleras, transportar objetos de diverso peso, entre otras; cualquier actividad tiene efectos benéficos sobre la salud.

Las costumbres que ha adquirido la población, como es ver por mucho tiempo la televisión, ocasionan una disminución de actividades al aire libre, a su vez esto repercute en una vida sedentaria y monótona, ello, aunado a una alimentación inadecuada conlleva a problemas de salud desde edades tempranas, y puede causar obesidad.

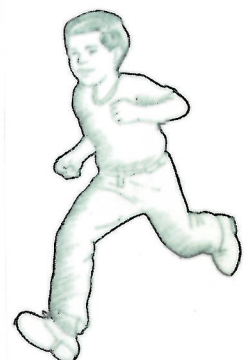
En los niños, la escuela constituye un gran recurso comunitario para fomentar la actividad física, ya que en ella se realizan ejercicios apropiados para todos los niveles de habilidad, siempre y cuando no sólo se promuevan actividades competitivas o clases de educación física.

Estas actividades escolares deben ser atractivas tanto para niñas y no únicamente para niños y adecuada para todos. Sin excepción, su principal importancia consiste en que pueden servir de base para establecer patrones de actividad física para el resto de la vida de los individuos.

Las siguientes son algunas sugerencias útiles para estimular el interés de las personas para adoptar un patrón de vida más activo:

Es un beneficio único que puede resultar hasta parte de las distracciones o labores cotidianas.

Se puede seleccionar una actividad física agradable, entre muchas posibles (jugar fut bol, caminar, saltar la cuerda, subir al monte).



Actividad física



Se incrementa la seguridad física personal al realizar la actividad.

Puede ser fácil y convertirse en parte de la rutina diaria.

Puede adecuarse a un horario cotidiano de acuerdo al tiempo disponible.

Por lo general es de bajo costo.

Ayuda a mantener la salud de la población.

Las recomendaciones para seguir una actividad física son:

Frecuencia: de tres a cinco veces por semana, se sugiere que las personas sedentarias inicien con tres sesiones semanales e incrementar de manera paulatina el número de sesiones hasta llegar a cinco o más.

Duración: lo ideal son 30 minutos, es el tiempo mínimo para que sea efectivo el ejercicio.



Tema 4

Disponibilidad,

acceso,

distribución

y aprovechamiento

de los alimentos

de la localidad



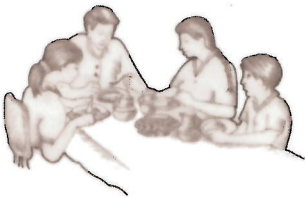


Conceptos

Alimentos disponibles



Alimentos para el autoconsumo



Alimentos del Paquete de Apoyo Alimentario



Planeación de comidas

Permite organizar la alimentación diaria

Aprovechar los alimentos disponibles y el dinero



Compra de alimentos

Verificar su calidad

Elegir los de temporada

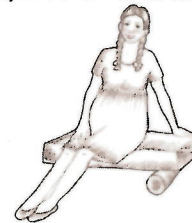


Distribución de alimentos

Se debe dar prioridad: Niños de 6 meses a 6 años



Mujeres embarazadas



Mujeres en período de lactancia



**TALLER FORMACIÓN DE FACILITADORES COMUNITARIOS DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA DEL PAL
CARTA DESCRIPTIVA**

Sesión 4.1

Gasto familiar

Objetivo general: Al término de la sesión los participantes reconocerán los elementos básicos para optimizar el gasto familiar, así como para mantener una alimentación adecuada.

Tiempo	Al finalizar el participante será capaz de	Tema / mensajes clave	Actividades	Material de Apoyo	Ejercicios de evaluación
90 minutos	Enumerar los pasos a seguir para la adecuada distribución del ingreso familiar.	<i>La planeación de las comidas permite organizar la alimentación y optimizar el gasto familiar.</i>	<p>Preguntas de exploración:</p> <p>¿Cuánto del ingreso familiar lo utilizan para comprar alimentos?</p> <p>¿Qué tipo de alimentos compran?</p> <p>¿Creen que se pueda hacer rendir más el dinero?</p> <p>Conceptos: optimización del ingreso familiar, alimentos disponibles, de autoconsumo y del PAL. Exposición.</p>	<p>Rotafolio</p> <p>Tarjetas con dibujos</p> <p>Masking tape</p>	Hacer una lista por equipo de los alimentos que consumen frecuentemente.
	Identificar los beneficios de la planeación de menús (comidas a lo largo del día).	<i>En la distribución de los alimentos se debe dar prioridad a los niños menores de 6 años y a las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia.</i>	Planeación de menús. Práctica por equipos. Elaboración de una receta del menú, tomando en cuenta el gasto.	<p>Papelógrafo</p> <p>Plumones</p> <p>Ingredientes de la receta</p>	Revisión y sugerencias a los menús y la receta elaborados por equipo. (Discusión grupal)
	Hacer una lista de las recomendaciones para la compra de alimentos y para la distribución de los mismos.	<i>En la compra de alimentos se debe verificar su calidad, higiene y costo.</i>	Compra y distribución de alimentos. Lluvia de ideas.	<p>Hojas</p> <p>Lápices o plumas</p>	Reparar el mapa conceptual del gasto familiar (pág. 113).

Definición de conceptos básicos

Para cubrir las necesidades nutricionales de la familia y extender el ingreso familiar, es conveniente considerar para la alimentación diaria, los alimentos que se producen para autoconsumo, los disponibles en la localidad, y los que distribuye el Programa de Apoyo Alimentario (PAL).

A continuación se señalan las definiciones de cada uno de estos conceptos:

Alimentos disponibles. Son aquellos que se pueden adquirir fácilmente, ya sea porque se producen en la localidad o porque los venden cerca del hogar, a un precio bajo.

Alimentos para autoconsumo. Son los alimentos que la familia cultiva (verduras y frutas) y/o cría (pollo, conejos, cerdos) para su propio consumo.

Alimentos del paquete del Programa de Apoyo Alimentario. Son los que distribuye el paquete alimentario.

Cereales: harina de maíz vitaminada, pasta para sopa, arroz, fécula de maíz y cereal extruído.

Leguminosas: frijol y lenteja.

Alimentos de origen animal: atún enlatado, sardina en tomate y leche en polvo.

Otros: aceite, puré de tomate y chiles enlatados.

Planeación de menús (comidas a lo largo del día)

Permite organizar la alimentación diaria de la familia, así como la compra de alimentos, aprovechando lo mejor posible los alimentos disponibles y el dinero que se tiene destinado para la compra.

Una alimentación adecuada debe incluir en el desayuno, comida y cena, por lo menos un alimento de cada uno de los tres grupos: 1) verduras y frutas; 2) cereales y tubérculos; 3) leguminosas y alimentos de origen animal.

Las verduras y las frutas de temporada son más baratas, frescas y están disponibles en la mayoría de las localidades.



Gasto familiar

Con las verduras se preparan sopas, se pueden agregar a las sopas de pasta, al arroz, a las lentejas y a los guisados. Las frutas utilizarlas para preparar agua de sabor, postres o para refrigerios.



Los cereales y tubérculos son alimentos económicos y se encuentran fácilmente en cualquier comunidad (maíz, masa, tortilla, arroz, sopa de pasta, camote, yuca, entre otros).

Preparar combinaciones de leguminosas (frijol, lenteja) con cereales (arroz, pasta, tortilla), para obtener proteínas parecidas a las que contiene la carne.

Para completar la alimentación sólo se debe incluir una pequeña porción de alimentos de origen animal (pollo, huevo, sardina, atún, entre otros).

Compra de alimentos

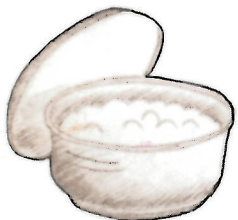
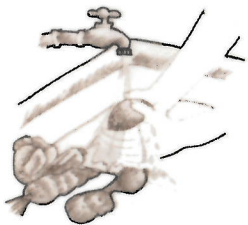
Al comprar los alimentos verificar que sean de buena calidad:

Seleccionar verduras y frutas que estén frescas y sin maltratar, elegir las de temporada por ser de bajo costo

Las carnes y los pescados deben tener consistencia firme y olor agradable.

Los granos secos (arroz, frijol, lenteja) no deben tener insectos (gorgojos). Las latas no deben estar abombadas, golpeadas u oxidadas. Verificar siempre la fecha de caducidad.

El huevo debe estar limpio y con el cascarón entero.



Recordar que para prevenir enfermedades provocadas por los alimentos se requiere:

Un adecuado manejo higiénico (lavado y desinfección).

Una cocción apropiada para cada alimento.

Consumir los alimentos inmediatamente después de prepararlos.

Guardar los alimentos en un lugar fresco.

Recalentar bien los alimentos que se van a volver a consumir.

Lavarse las manos continuamente.

Mantener los alimentos fuera del alcance de roedores, insectos o animales caseros.

Usar agua desinfectada o hervida para su consumo.

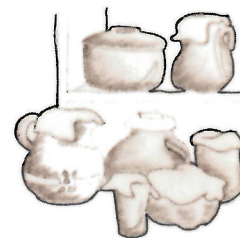
Distribución de alimentos.

Al distribuir los alimentos entre la familia se debe dar prioridad a:

Niños y niñas de 6 meses a 6 años, porque su crecimiento es muy rápido durante esta etapa.

Mujeres embarazadas, para prevenir que el niño(a) nazca con bajo peso y para que ella no tenga carencias nutricionales.

Mujeres en periodo de lactancia, para que la madre produzca suficiente leche y no se reduzcan las reservas de su organismo.



Producción para el autoconsumo



Características

Huertos y/o granjas familiares



Se utilizan para el consumo diario y para vender



Alimentos que se pueden producir

Verduras



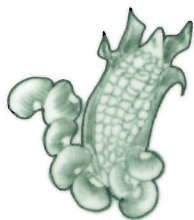
Frutas



Tubérculos



Cereales



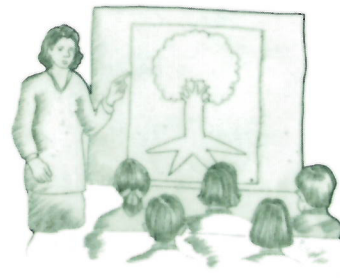
Leguminosas

Alimentos de origen animal



Etapas para realizar el proyecto

1. ¿Por qué hacerlo?
2. ¿Qué hacer con los productos?



3. Procedimientos para obtener los productos
4. Evaluación del proyecto



TALLER FORMACIÓN DE FACILITADORES COMUNITARIOS DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA DEL PAL
CARTA DESCRIPTIVA

Sesión 4.2

Producción para autoconsumo

Objetivo general: Al término de la sesión los participantes reconocerán la importancia de los huertos y/o granjas familiares, en el mejoramiento de su alimentación.

Tiempo	Al finalizar el participante será capaz de	Tema / mensajes clave	Actividades	Material de Apoyo	Ejercicios de evaluación
90 minutos	Comprender la utilidad de la producción para autoconsumo en el mejoramiento de la alimentación.	<i>La implementación de huertos y/o granjas familiares contribuyen para mejorar la alimentación, la economía y la unión familiar.</i>	Preguntas de exploración: ¿Alguien tiene o ha implementado un huerto y/o granja familiar? ¿Qué es lo que se puede producir en los huertos y/o granjas familiares? ¿Qué es la producción para autoconsumo? Exposición.	Pizarrón Gises Rotafolio	Mesa redonda de participantes en donde los que ya realizan autoconsumo comparten su experiencia, de cómo y qué producen.
	Identificar los alimentos que se pueden producir en los huertos y/o granjas familiares.	<i>Varios de los alimentos que consumimos los podemos producir en nuestros huertos o granjas familiares.</i>	¿Qué alimentos se pueden producir en los huertos y/o granjas familiares? Exposición.	Papelógrafo Plumones Figuras de plástico de frutas y verduras	Reparar el mapa conceptual de la producción para autoconsumo (pág. 119).
	Reconocer las etapas para la elaboración de huertos y/o granjas familiares.	<i>Todas las familias pueden elaborar su huerto o granja familiar en sus casas.</i>	Descripción de pasos para la elaboración de un huerto y/o granja familiar. Demostración.	Cartulinas Plumones Masking tape Figuras alusivas al tema	Planeación por familia de un huerto y lista de alimentos que pretendan producir.

Definición de conceptos básicos

La implementación de huertos y/o granjas familiares contribuyen para mejorar la alimentación, la economía y la unión familiar.

Los alimentos que se obtienen del huerto y/o la granja pueden utilizarse, en primer lugar para el consumo diario de la familia y en segundo lugar para la venta, en el caso de que haya excedentes. Con los ingresos obtenidos por la venta de alimentos excedentes se pueden comprar otros alimentos o cubrir otros gastos de la familia, además de tener una alimentación completa y variada.

Alimentos que se pueden producir

Verduras: acelga, espinaca, calabaza, lechuga, col, zanahoria, brócoli, chile, betabel, jitomate, entre otros.

Frutas: papaya, plátano, guayaba, naranja, limón, entre otros.

Tubérculos: camote, yuca, papa y malanga

Cereales: maíz y avena.

Leguminosas: frijol y alverjón

Alimentos de origen animal: pollo, conejo y cerdo.

No es necesaria una gran extensión de terreno, ni muchos conocimientos para iniciar un proyecto de huerto y/o granja familiar, con una cuidadosa planificación se obtendrán buenos resultados. Se puede organizar con otras familias de la comunidad y apoyarse de un técnico agropecuario.

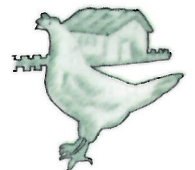
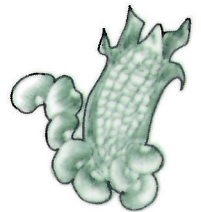
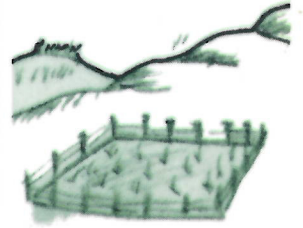
Etapas necesarias para realizar el proyecto

1. ¿Por qué se quiere hacer un huerto y/o granja familiar?

Hay poca disponibilidad de alimentos en la comunidad.

Producir más alimentos para la familia.

Obtener dinero para la compra de otros alimentos y mejorar la economía familiar.



Autoconsumo

2. ¿Qué se va a hacer con los productos del huerto y/o granja?

En un tiempo determinado (1, 2 ó 3 años) aumentar la disponibilidad de alimentos y los ingresos de la familia.

Al término del proyecto se deberá verificar si la familia aumentó su producción de alimentos, mejoró su estado de nutrición, su salud y su economía familiar.

3. ¿Qué procedimiento se va a seguir para obtener los productos del huerto y/o granja?

Huerto:

Adecuar el suelo.

Determinar el método de riego cuando falte la lluvia.

Cercar el huerto para evitar que los animales lo dañen.

Sembrar las semillas o las plantas que se hayan elegido.

Regar, deshierbar, abonar y cosechar el huerto.

Granja:

Construir corrales (para aves y cerdos) y jaulas (para conejos).

Cuidados (limpieza, protección, alimentación y salud).

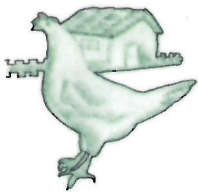
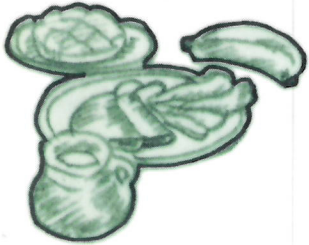
Métodos de sacrificio.

4. ¿Cómo funciona el proyecto?

Identificar los principales problemas que se pueden presentar en el huerto y/o granja, para corregirlos en el siguiente proceso.

Cuantificar la producción.

Cuantificar los ingresos extras.



PARA QUÉ:

1. Para ofrecer a los beneficiarios conocimientos y habilidades de la Alimentación Adecuada.
2. Para propiciar unas horas de convivencia familiar.
3. Para hacer algunas demostraciones para preparar alimentos.
4. Para motivar a los asistentes para que participen en las actividades de los diferentes puestos.
5. Para aprovechar la reunión de personas para invitarlas a participar en las actividades del PAL, por ejemplo: pláticas de la Alimentación Adecuada, reconocimiento a mamás cumplidas que asisten a las pláticas, acciones comunitarias, entrega de despensas y vigilancia del crecimiento de los niños.

LUGAR:

Patio amplio en el Centro de Servicios o de Desarrollo Comunitario o Escuela o Cancha de básquet o de fútbol .

¿Qué se necesita?

- 1 Facilitador comunitario por cada 30 beneficiarios.
- 1 Facilitador institucional por cada 4 Facilitadores institucionales.
- 1 Coordinador.
- Premio para la que acabe BIEN todos los puestos, por ejemplo un sobre de Vida Suero Oral.
- Preparar los puestos con tiempo.
- Entusiasmar a las personas.
- Guardar orden.
- Aprender divirtiéndose.

CÓMO HACERLA?

1. Definir los puestos según el número de Facilitadores PAL y mamás disponibles.
2. Elección de puestos por las Facilitadores PAL y de las mamás que puedan trabajar con ellas.
3. Preparar material.
4. Definir fecha y hora.
5. Invitar a la comunidad: en la Asamblea, dando aviso en la escuela, pegando cartulinas en el Centro de Salud.

Feria de la alimentación

PUESTOS

1. Pesar a los niños (**solo si es posible contar con el personal del Centro de Salud**).
2. La Tarjeta de Crecimiento.
3. El Plato del Bien Comer.
4. La preparación del Vida Suero Oral y para qué sirve.
5. La comida combinada.

1. PESAR A LOS NIÑOS

Para qué:

Para reconocer la importancia de pesar a los niños menores de 6 años.

Para conocer su peso.

Para identificar que es importante hacerlo cada mes o al menos cada 6 meses.

¿Qué se necesita?

Báscula.

Lápiz o pluma.

¿Cómo hacerlo?

1. Colocar la báscula en un lugar plano .
2. Pasar a cada mamá con su(s) niño(s) , pesar y preguntar el nombre y la edad de cada niño.
3. Anotar el nombre del niño y marcar el peso de acuerdo a la edad.
4. Entregar a la mamá la tarjeta de crecimiento de cada niño.

¿CÓMO HACERLA?

1. Definir los puestos según el número de Facilitadores PAL y mamás disponibles.
2. Elección de puestos por las Facilitadores PAL y de las mamás que puedan trabajar con ellas.
3. Preparar material.
4. Definir fecha y hora.
5. Invitar a la comunidad: en la Asamblea, dando aviso en la escuela, pegando cartulinas en el Centro de Salud.

2. LA TARJETA DE CRECIMIENTO

Para qué:

Para identificar estado de nutrición de los niños.

Para interpretar en qué carril de la tarjeta de crecimiento está el niño.

Para dar las principales recomendaciones a la mamá .

¿Qué se necesita?

Tarjetas de crecimiento.
Lápiz o pluma.

¿Cómo hacerlo?

1. Pasar a la mamá y explicarle en la tarjeta de crecimiento dónde quedó el peso de su niño de acuerdo a su edad (verde, amarillo, rojo).
2. Comentarle cómo está y lo que tiene que hacer.

3. EL PLATO DEL BIEN COMER

Para qué:

Para que los participantes reconozcan El Plato del Bien Comer.
Para identificar los alimentos de cada Grupo de Alimentos (por colores).

¿Qué se necesita?

Verduras y frutas de fácil acceso a la localidad.
Paquete alimentario completo , agregando los alimentos de origen animal de que falten de otro tipo de Paquete.

¿Cómo hacerlo?

1. Recortar o dibujar un Plato del Bien Comer grande.
2. los letreros siguientes:
Verde: Verduras y frutas.
Amarillo: Cereales y tubérculos.
Café: Leguminosas y alimentos de origen animal.

¿Cómo jugarlo?

3. Pase a grupos como de 10 personas.
4. Platique sobre los Grupos de Alimentos. Cuáles son por colores, y qué alimentos van en qué grupo utilizando las verduras y frutas y el Paquete Alimentario.
5. Invite a las personas a colocar los alimentos debajo del letrero al que pertenecen.
6. Al terminar de colocar las figuras, aplauda a las personas que trabajaron.

Feria de la alimentación

LA PREPARACIÓN DEL VIDA SUERO ORAL Y PARA QUÉ SIRVE

Para qué:

- Para que reconozcan la importancia de lavarse las manos y de hervir el agua.
- Para que los asistentes identifiquen las señales de un niño en peligro de deshidratación.
- Para que reconozcan que el vida suero oral es para evitar que se deshidrate.
- Para que preparen un sobre de vida suero oral.

¿Qué se necesita?

- Agua hervida.
- Sobres Vida Suero oral.
- Pocillo o jarra.
- Vasitos para dar a probar.

¿Cómo hacerlo?

1. Pase a un grupo de 5 a 10 personas al puesto.
2. Enseñe las señales de un niño con diarrea deshidratado, use el rotafolio.
3. Divida a las personas en grupitos de 2 ó 3 y póngalos a preparar el vida suero oral.
4. Pida que lo prueben.

COMIDAS COMPLETAS

Para qué:

- Para que los participantes preparen una comida completa de forma higiénica y la prueben.
- Para que reconozcan la variedad de alimentos.

¿Qué se necesita?

- Tostadas.
- Frijoles refritos.
- Col o lechuga, jitomate picada y desinfectada.
- Palangana con agua, jabón, trapo.
- Cucharas, platos, servilletas.

¿Cómo hacerlo?

1. Escoja una mamá muy limpia que se presente con su cabello recogido, uñas cortas y limpias, delantal limpio.
2. Escoja para el puesto un lugar donde le de la sombra y haya agua para lavarse las manos (cubeta o llave).
3. Tenga listos los alimentos que se necesitan para preparar tostadas.
4. Invite a las personas a lavarse las manos y a preparar cada una su tostada.
5. Mientras las preparan comente que es una comida completa porque lleva alimentos de los Tres Grupos de Alimentos.

Glosario de términos de nutrición

A

Ablactación. Incorporación a la dieta del niño de alimentos distintos de la leche. La introducción de estos alimentos (deben ser preparados higiénicamente) ha de hacerse gradual y progresivamente a partir del cuarto mes de vida del niño. Lo anterior no significa que se interrumpa la lactancia, sino que será complemento en la alimentación del niño. No equivale al destete. (Ver: *Introducción de alimentos*).

Ácido fólico. Vitamina hidrosoluble indispensable en la dieta que interviene en la síntesis de los ácidos nucleicos y la hemoglobina. Su deficiencia produce glositis, anemia megaloblástica y, posible daño neurológico; se asocia con la elevación de la concentración plasmática de homocisteína, que es un factor de riesgo para enfermedad cardiovascular. En el período preconcepcional se ha asociado con defectos en el cierre del tubo neural.

Adolescencia. Conjunto de fenómenos psicosociales que suelen acompañar a los cambios biológicos de la pubertad con la que no debe confundirse. (Ver: *Pubertad*).

Agua. Nutrimiento indispensable en la dieta. El agua es el compuesto más abundante en el organismo humano: el contenido corporal varía con la edad, el sexo y la proporción de músculo o grasa de que esté constituido. Interviene en la digestión, la absorción y el transporte de los nutrimentos y en la eliminación de los desechos; participa en la constitución de los tejidos y ayuda a mantener constante la temperatura del cuerpo. Se toma como tal o en sopas, leche, bebidas, etc.

Agua potable. Carente de sustancias orgánicas en suspensión; es clara, incolora, inodora e insípida y su residuo salino es inferior al 5 por ciento. Se acepta como agua potable la que tiene no más de 2 UFC/100 mL (UFC= Unidades Formadoras de Colonias) de organismos coliformes totales y cero UFC/100 mL de organismos coliformes fecales. (NOM-127-SSA-1994).

Alcoholismo. Enfermedad crónica y progresiva caracterizada por la dependencia de la ingestión de bebidas alcohólicas que interfiere con la salud del bebedor, así como con sus relaciones interpersonales y capacidad de trabajo.

Alergia alimentaria. Reacción del sistema inmune a los alimentos o sus componentes que obedece a una susceptibilidad individual.

Alimentación complementaria. Término usado en pediatría para referirse a la alimentación que se ofrece al lactante, además de la leche para completar su dieta. También se ha aplicado a los programas cuyo objetivo es

Glosario

proporcionar cantidades adicionales de nutrimentos a grupos de población que no satisfacen sus necesidades, a través de la distribución de alimentos que se agregan a la dieta. En la práctica, en pocas ocasiones se logra este objetivo. Se recomienda utilizar el término *ayuda alimentaria directa* cuando se haga referencia a la segunda acepción del término. (Ver: *Ablactación y Ayuda alimentaria directa*).

Alimentario. Referente a la alimentación.

Alimenticio. Que alimenta.

Alimento. Órganos, tejidos o secreciones que contienen cantidades apreciables de nutrimentos biodisponibles, cuyo consumo en las cantidades y formas habituales es inocuo, de suficiente disponibilidad, atractivos a los sentidos y seleccionados por alguna cultura. (Ver: *Grupos de alimentos*).

Alimentos equivalentes. Son aquellos que por tener un aporte nutrimental similar pertenecen a un mismo grupo y son intercambiables entre sí. Se debe considerar la cantidad asignada para cada uno, por ejemplo: 1 mandarina y ½ mango Manila. (Ver: *Alimento, Sistema de equivalentes*).

Alimentos funcionales. Alimentos - o componentes o ingredientes de alimentos, o bien productos elaborados - a los que se atribuye alguna acción curativa o preventiva más allá de sus propiedades alimentarias.

Amamantar. Proceso mediante el cual la hembra de los mamíferos alimenta a las crías con la leche que secreta. (Ver: *Lactancia y Lactante*).

Anemia. Reducción de la concentración sanguínea de hemoglobina. La causa más frecuente de este trastorno es la deficiencia de hierro. (Ver: *Hemoglobina*).

Anorexia. Falta de hambre. (Ver: *Apetito*).

Anorexia nervosa. Trastorno de la conducta alimentaria de origen emocional que se caracteriza por temor obsesivo a subir de peso, caquexia, amenorrea y distorsión de la imagen corporal que se traduce en rechazo al alimento. Es más frecuente en mujeres jóvenes.

Antioxidante. Sustancia que previene la oxidación; entre los nutrimentos con capacidad autooxidante figuran los carotenos y las vitaminas A, C, y E. Por su parte el selenio es cofactor de enzimas antioxidantes.

Antropometría. Técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas del ser humano en diferentes edades y estados fisiológicos. Algunas medidas permiten hacer inferencias sobre su composición corporal, crecimiento y desarrollo físico. Su correcta aplicación requiere personal adiestrado, técnicas específicas e instrumentos calibrados. Equivale a somatometría.

Apetito. Antojo de comer. Sensación que se tiene cuando se desea ingerir algún alimento en particular. Es independiente del hambre y no debe confundirse con ella. (Ver: *Hambre*).

Aporte nutrimental. Cantidad de cada uno de los nutrimentos que contiene un alimento o la dieta (por porción o 100 g). El aporte nutrimental de los distintos alimentos es diferente, ni "mejor" ni "peor", por lo tanto, no se puede hablar de alimentos de alto o bajo valor nutritivo. (Ver: *Valor nutritivo*).

Ateroesclerosis. Enfermedad caracterizada por el endurecimiento de las arterias, en las que se forman ateromas. Entre otros factores se asocia con una dieta pobre en fibra y alta en ácidos grasos saturados y colesterol. (Ver: *Ácidos grasos saturados, Ateroma*)

Azúcar común o de mesa. Disacárido compuesto por una molécula de glucosa y una de fructosa. Su nombre químico es sacarosa. Se utiliza para endulzar los alimentos. Se recomienda moderar su consumo. No debe emplearse el término sucrosa. El color y textura del azúcar es irrelevante desde el punto de vista nutricional. (Ver: *Dieta correcta*).

B

Bulimia. Apetito excesivo.

Bulimia nervosa. Trastorno de la conducta de origen emocional caracterizado por el consumo de grandes cantidades de alimento de manera incontrolable y recurrente (atracones), pérdida moderada o nula de peso e hiperactividad física.

C

Calcio. Nutrimento inorgánico indispensable que interviene en la coagulación de la sangre, la activación de varias enzimas, la transmisión de impulsos nerviosos, la contracción muscular, la secreción de varias hormonas, la capacidad de adhesión de unas células con otras y el mantenimiento y funcionamiento de las membranas celulares. Es constituyente de los huesos y dientes.

Caloría (cal). Unidad de energía que equivale al calor necesario para elevar un grado centígrado (de 14.5° a 15.5°C) la temperatura de un gramo de agua destilada. 1 cal es igual a 4.185 joules. No confundir con kilocaloría (kcal). (Ver: *Energía*)

Calificación Z. (Ver: *Valor Z*).

Glosario

Calostro. Primeras secreciones de la glándula mamaria alrededor del nacimiento de un bebé. Su apariencia es amarillenta y espesa. Contiene anticuerpos que protegen al niño de infecciones, por lo que es importante proporcionárselo.

Cáncer. Células cuyo comportamiento se manifiesta por diferentes grados de alteración morfológica, crecimiento agresivo e invasión que termina con la destrucción de la población de células normales. Algunos tipos de cáncer, como el de colon, están relacionados con la alimentación.

Cereales, semillas de. Semillas secas de las plantas herbáceas de la familia de las gramíneas. Son ricas en almidón, por lo que constituyen una fuente importante de energía (en promedio aportan 350 kcal/100 g). Son buenas fuentes de tiamina y piridoxina y en promedio aportan 8 g de proteína/100 g. El maíz, el trigo y el arroz son los cereales más usados en la alimentación humana.

Cereales integrales y productos derivados. Granos intactos de los cereales; incluyen el germen que tiene un elevado contenido de aceite y la cascarilla que es rica en fibras dietéticas y tiamina. Entre los productos obtenidos de los cereales integrales se encuentran la tortilla de maíz y los panes integrales. (Ver: *Fibra dietética, Tiamina y Vitaminas*)

Climaterio. Síndrome caracterizado por sintomatología vasomotora derivado del cese de la función ovárica. Incluye la menopausia.

Colación. (Ver: *Refrigerio*).

Crecimiento. Proceso por el cual se incrementa la masa corporal de un ser vivo debido al aumento en el número de células (hiperplasia), el aumento en el volumen de las células (hipertrofia) y el incremento en la sustancia intracelular. Ejemplo: aumento de peso, aumento de estatura, aumento de tamaño de los órganos. No es sinónimo de desarrollo. (Ver: *Desarrollo*).

D

Desarrollo. Diferenciación y especialización sucesiva de órganos y sistemas. También se refiere al incremento de habilidades y destrezas psicomotoras, relaciones afectivas y socialización del niño (por ejemplo, el desarrollo de la coordinación motora, de la locomoción y del habla). No equivale a crecimiento. (Ver: *Crecimiento*)

Desnutrición. Estado en el que existe un balance insuficiente de uno o más nutrimentos y que se manifiesta un cuadro clínico característico. Por su origen se identifican tres tipos:

Diabetes mellitus. Padecimiento metabólico, crónico, incurable pero controlable, caracterizado por intolerancia a la glucosa, aumento del volumen de orina y mayor sensación de sed y hambre. Causada por factores hereditarios y ambientales que con frecuencia actúan juntos. La obesidad es un factor predisponente.

Diarrea. Cambio en la frecuencia y en la consistencia de las evacuaciones que adquieren consistencia líquida y semi-líquida. Se presenta en cualquier edad, pero es más frecuente y de mayor trascendencia en niños menores de cinco años de edad y en ancianos. La deshidratación es la complicación y la causa de muerte más frecuente.

Dieta. Conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día. Constituye la unidad de la alimentación. Cabe mencionar que el término no implica un juicio sobre las características de la misma, por lo que para calificarla se deberá agregar el adjetivo correspondiente. (Por ejemplo: dieta vegetariana, dieta de reducción, etcétera). La frase *dieta diaria* puede resultar un pleonasma. (Ver: *Alimentación humana, Dieta correcta y Nutrición*)

Dieta correcta. Cumple con las siguientes características: (Ver: *Grupos de alimentos*)

Completa. Que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos.

Equilibrada. Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Inocua. Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud por que está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consume con moderación. (Ver: *Toxina, Contaminante alimentario e Higiene de los alimentos*)

Suficiente Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen con la velocidad adecuada. (Ver: *Estado de nutrición, Crecimiento, Desarrollo, Antropometría y Actividad física*)

Variada. Incluye diferentes alimentos de cada grupo en las diferentes comidas.

Adecuada. Acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

Glosario

E

Electrolitos. En fisiología se refiera a los iones cloro(Cl), potasio (K) y sodio (Na) que intervienen en el equilibrio electrosmótico, contracción muscular y conducción eléctrica. Durante la diarrea y el vómito se pierden cantidades importantes de electrólitos, que es necesario reponer. (Ver: *Diarrea e Hidratación oral*).

Energía. En nutriología es el resultado de la degradación oxidativa de los hidratos de carbono, los ácidos grasos y los aminoácidos. La energía se transforma con el fin de generar trabajo como el crecimiento, el mantenimiento, el transporte y la concentración de sustancias, así como para efectuar actividades físicas e intelectuales.

Estatura. Distancia del piso al plano más alto de la cabeza medido en el sujeto de pie con un estadímetro. En niños pequeños la medida equivalente se obtiene colocándolos acostados en decúbito supino sobre un instrumento llamado infantómetro y se denomina longitud supina. (Ver: *Infantómetro, Estadímetro y Talla*). Debe ser tomado por personal capacitado.

Esterilizar. Proceso térmico a través del cual se destruyen los microorganismos patógenos o toxinas presentes en los instrumentos, los objetos, el agua o los alimentos.

Estomatitis. Inflamación de la mucosa oral que se observa en un gran número de enfermedades y con frecuencia se asocia a deficiencia de riboflavina, piridoxina o ácido ascórbico

F

Fibra dietética. Polisacáridos componentes de las células vegetales resistentes a la acción de las enzimas del aparato digestivo humano. Se les divide en solubles e insolubles. Epidemiológicamente su consumo insuficiente se ha asociado con la aparición de algunas enfermedades crónicas. Se encuentra en leguminosas, cereales integrales así como en verduras y frutas. (Ver: *Aterosclerosis, Cáncer, Dieta Correcta y Estreñimiento*)

Fruta. Producto de la fecundación de las plantas que suele contener las semillas. Junto con las verduras, las frutas son la única fuente con una concentración apreciable de vitamina C. Además contienen carotenos, folatos, vitamina K y fibras. Se recomienda incluirlas abundantemente en la dieta y consumirlas de preferencia crudas bien lavadas.

G

Granos. Semillas de las plantas. Las semillas habitualmente más consumidas son las de los cereales y las leguminosas. (Ver: *Cereales, Leguminosas y Grupos de alimentos*)

Grupos de alimentos. Tanto para su estudio como para fines dietéticos, educativos y de orientación alimentaria, los alimentos pueden clasificarse en grupos de composición más o menos semejantes. Existen varias clasificaciones que corresponden a diferentes objetivos, pero en todas ellas el concepto fundamental es

que los alimentos de un mismo grupo son *equivalentes* en su aporte de nutrimentos y por lo tanto intercambiables, mientras que los alimentos en grupos diferentes son *complementarios*. Para el propósito de orientación alimentaria en que se requiere el esquema más simple posible, se deberá utilizar 5 tipos de alimentos clasificados en tres grupos:

- 1) Verduras y frutas
- 2) Cereales y tubérculos
- 3) Leguminosas y alimentos de origen animal

H

Hierro (Fierro). Nutrimento indispensable para el ser humano. Interviene en la respiración, desde la distribución del oxígeno en el organismo hasta las transformaciones de energía en cada célula. Su deficiencia produce anemia ferropiva. Cuando el hierro se prescribe en forma terapéutica se recomienda el uso de fumarato o de sulfato ferroso, junto con vitamina C. Se sugiere consumir las leguminosas con alimentos ricos en vitamina C. (Ver: *Anemia*)

Higiene. Conjunto de hábitos sanitarios que tienen por objeto preservar la salud y prevenir la aparición de enfermedades, especialmente de infecciones.

I

Infarto. Muerte de una porción de tejido causada frecuentemente por la obstrucción de las arterias que lo nutren los más frecuentes son del corazón, cerebro pulmón. El infarto cerebral también se puede producir por la ruptura de una arteria a causa de hipertensión arterial. (Ver: *Ateroma e Hipertensión*)

JKL

Lactancia. Período durante el cual la leche es el principal alimento del niño. Se sugiere que la lactancia exclusiva se prolongue los primeros 4 a 6 meses de vida. (Ver: *Amamantar* y *Destete*)

Lactante. Niños no mayores de 12 meses de edad.

Leche. Secreción producida por las glándulas mamarias de las hembras de la clase de los mamíferos para alimentar a sus crías. Su contenido de nutrimentos es característico para cada especie; es decir, el tipo y la concentración de nutrimentos difiere de acuerdo con las necesidades de la cría. (Ver: *Destete*, *Grupos de alimentos* y *Lactancia*).

Leche de vaca. Cada 100 mililitros de leche de vaca contienen en promedio 3 gramos de proteína, 3.7 gramos de lípidos y 4.8 gramos de hidratos de carbono. Es buena fuente de calcio, fósforo, riboflavina y vitamina A. (Ver: *Grupos de alimentos*).

Leche humana. Secreción producida por las glándulas mamarias después del calostro y cuya función es alimentar al lactante. Esta leche contiene todos los nutrimentos que el niño requiere para su crecimiento y desarrollo en los primeros meses de la vida, y le proporciona los anticuerpos o sustancias que lo protegen de las infecciones. (Ver: *Calostro*, *Lactancia* y *Lactar*).

Leguminosas. Familia botánica que comprende varios miles de especies, de las cuales sólo se explotan unas 20. En términos generales sus semillas aportan entre 15 - 30 gramos de proteína de buena calidad por cada 100 gramos de producto, además de hidratos de carbono, fibra soluble, lípidos, hierro, tiamina, riboflavina, niacina y piridoxina. Entre las leguminosas de mayor consumo están el frijol, el garbanzo, la lenteja, la alverja, el haba, la soya. Además, en nuestro país se produce guaje, mezquite, guamúchil y ayocote, entre otros. (Ver: *Grupos de alimentos*).

M

Mala nutrición. Término utilizado para implicar tanto deficiencias como excesos de uno o más nutrimentos. No debe utilizarse como sinónimo de desnutrición. No emplear el término "malnutrición" (Ver: *Desnutrición*, *Nutrición* y *Obesidad*).

N

Nutrimento. Sustancia que proviene habitualmente de la dieta y que juega uno o más papeles metabólicos. En la actualidad se conocen alrededor de 80 nutrimentos. Si bien la fuente de todos los nutrimentos es la dieta, poco más de la

mitad de ellos pueden, además, ser sintetizados por el organismo si se cuenta con los precursores apropiados; por existir en este caso 2 fuentes (dieta y síntesis) se dice que estos nutrimentos son "dispensables" en la dieta; por lo contrario los nutrimentos que no pueden ser sintetizados por el organismo se conocen como "indispensables" en la dieta. Nótese que para el metabolismo son indispensables virtualmente todos los nutrimentos. No se recomienda el uso de "nutriente" ni el de adjetivos como "esencial" o "no esencial" porque su significado no es el anotado líneas arriba.

O

Obesidad. Enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo. En esencia, la obesidad se debe a la ingestión de energía en cantidades mayores a las que se gastan, acumulándose el exceso en forma de grasa. Es un factor de riesgo para otras enfermedades crónicas degenerativas como las dislipidemias, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y ciertas neoplasias.

Oleaginosas. Semillas con alto contenido de aceites y grasas como el coco, el cacahuate, la soya, el cacao, el girasol, el algodón, el cártamo, el ajonjolí, la colza, la nuez, etcétera. En promedio aportan 20 gramos de proteína por cada 100 gramos; además, son fuentes de tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, y muchas de ellas en vitamina E y ácidos grasos insaturados. Son fuente de: Ácidos grasos, Niacina, Piridoxina, Riboflavina, Tiamina y Vitamina E.

P

Plan alimentario. Método mediante el cual se diseña la dieta de un individuo sano o enfermo. De acuerdo con varios factores entre los que se encuentran el estado nutricional, fisiológico y patológico, las necesidades energéticas y nutrimentales, la vía de alimentación y el tipo de dieta, se asigna al sujeto un número de raciones equivalentes al día y se distribuye en los diferentes tiempos de comida. Es conveniente que se diseñe junto con el usuario final del mismo y se acompañe de un menú ejemplo. (Ver: *Ración equivalente, sistema de equivalentes*).

Platillo. Combinación de alimentos que dan como resultado nuevos sabores o texturas que los alcanzados al preparar los alimentos en forma individual; por lo general resulta en un efecto sinérgico en lo que a sabor, textura y aporte nutrimental se refiere.

Glosario

Preescolar. Etapa de la vida comprendida entre uno y cinco años cumplidos de edad. En este período la velocidad del crecimiento continua disminuyendo en comparación con los primeros 12 meses, por lo cual el hambre decrece. Es importante iniciar y consolidar los hábitos alimentarios, higiénicos y dentales a través de la congruencia entre enseñanza de hábitos y la vivencia familiar.

Pubertad. Etapa del desarrollo físico que se caracteriza por aceleración en el crecimiento, cambios en la composición corporal y maduración sexual. Aproximadamente inicia entre los 9 a 13 años de edad y finaliza entre los 14 a los 18 años. (Ver: *Adolescencia*)

QR

Ración equivalente. Cantidad de alimento que tiene un aporte nutrimental estandarizado. Para comodidad del consumidor final estas cantidades están expresadas en tazas, cucharadas y piezas. Se considera una taza de 240 mL, una cucharada de 15 mL, una cucharadita de 5 mL; una pieza se estima siempre de tamaño mediano. El factor de conversión constante ya sea para alimentos líquidos o sólidos es: 3 cucharaditas = a 1 cucharada y 16 cucharadas = 1 taza.

Para uso institucional, las listas de alimentos cuentan con la información del peso en gramos, algunas lo indican crudo y cocido.

Para la mayoría de los alimentos una ración equivalente es igual a una porción; sin embargo existen excepciones como es el caso de las carnes en las que una porción puede estar formada por dos o hasta tres raciones equivalentes, por ejemplo: carne asada 90 g = 3 raciones equivalentes de carne. (Ver: *Sistema de equivalentes*).

Refrigerio. Porción de alimento proporcionalmente más pequeña que las comidas mayores. Sinónimo de colación. (desayuno, comida, cena). Se utiliza con diversos fines, preventivos o terapéuticos.

S

Sistema de equivalentes. Es un método para planear dietas, particularmente útil en el diseño de dietas terapéuticas. Se recomienda que el profesional en nutrición capacite directamente al usuario final o a la persona responsable de su alimentación. Según este sistema, los alimentos se clasifican en grupos que tienen en promedio un aporte nutrimental similar. Tanto por su aporte energético como por el contenido de hidratos de carbono, proteínas y lípidos. El número de grupos varía según su uso. Cuenta con una tabla que indica el aporte nutrimental promedio de

cada grupo de alimentos y listas de los alimentos pertenecientes a cada grupo con el tamaño de la ración equivalente señalado. (Ver: *Alimento equivalente, Platillo equivalente, Ración equivalente y Plan alimentario*).

Sobrepeso. Se refiere a la condición en que el peso real excede al límite superior esperado para la talla. No necesariamente es un indicador de obesidad, ya que el peso corporal alto puede deberse a otros factores como el desarrollo de la musculatura y del esqueleto, la acumulación de líquidos, e incluso a tumores. El hallazgo de sobrepeso obliga a realizar una exploración física cuidadosa y a cuantificar la cantidad de grasa corporal. (Ver: *Obesidad, Estado nutricional e Índice de masa corporal*).

T

Talla. Aunque en el campo de la Nutriología, particularmente en lo concerniente a la evaluación del estado de nutrición se le emplea como sinónimo de estatura, su etimología viene de tallar o esculpir, en el sentido de dar forma. Por ello, es correcto emplearla para las tallas de ropa, pero no tanto en antropometría. Preferir estatura. (Ver: *Estatura*).

VW

Verduras. Alimentos de los cuales en nuestro país existe disponibilidad todo el año, aunque con variaciones, estacionales y regionales. Junto con las frutas, son la única fuente con concentraciones apreciables de vitamina C. Son también buena fuente de carotenos, folato, vitamina K, fibra y a veces de energía. Se recomienda incluirlas abundantemente en la dieta y consumirlas de preferencia crudas bien lavadas. (Ver: *Grupos de alimentos*).

XYZ

Yogur. Producto lácteo tratado térmicamente y coagulado biológicamente por la fermentación obtenida de la siembra de *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*.

- Bayley N. "Manual de Escala de Desarrollo Infantil" *Madrid 1977. Ed. TEA.*
- Casanueva E. et al "Nutriología Médica" Ed. Médica Panamericana. *México 2001.*
- FAO/OMS/ONU. Necesidades de energía y de proteína. Serie Informes Técnicos. *Ginebra 1985.*
- Instituto Nacional de Nutrición" Manual de Seguridad Alimentaria para promotores del sistema para la atención nutricional regional en San Luis Potosí. *Ed. INNSZ GOB de EDO. S.L.P. DIF SOLIDARIDAD. México 1992.*
- Manual de capacitación para promotores de programa integral de nutrición. *Ed. Dirección de Nutrición INN. México 2004.*
- Mataix V.J. "Nutrición y alimentación humana" Situaciones fisiológicas y patológicas. *Ed. ERGON. Madrid. España 2002.*
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación . Manejo de proyectos de alimentación y nutrición en comunidad. *Roma 1995.*
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. "Enseñanza de nutrición en agricultura, pautas para escuelas de América Latina". *Ed. FAO 1982.*
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO. "Mejorando la nutrición a través de huertas y granjas familiares". *Roma 2000.*
- Romero J. et al (CMTE edit) "Experiencia y aprendizaje sobre seguridad alimentaria" en memorias *EDOMEX 1991.*
- Secretaría de Salubridad y Asistencia "Propuesta de atención y evaluación del desarrollo psicomotor de los menores de dos años, programa de apoyo alimentario". *Ed. SSA. México, D.F. 1999.*
- Secretaría de Salubridad y Asistencia. "Guía de Orientación Alimentaria". *Ed. SSA IMSS ISSSTE DIF INNSZ UNICEF HIFG. México.*
- Ysunza O.A. "Investigación Diagnóstico en Salud". Oaxtepec Morelos, *México, 1990.*
- Procesamiento de Frutas y Hortalizas mediante métodos artesanales y de pequeña escala (Segunda Edición Ampliada). *FAO Santiago, Chile 1998.*
- César Marulanda. Juan Izquierdo.
La Huerta Hidropónica Popular. *FAO Santiago, Chile 2004.*

Bibliografía

Gaetano Paltrienieri. Fernando E. Figuerola.
Capacitación de vendedores callejeros de alimentos, guía didáctica, *FAO* 1992.

http://www.fao.org/documents/show_cdr.asp?url_file=/docrep/v5290s/V5290s10.htm

Pautas para la Orientación Alimentaria en México, Héctor Bourges Rodríguez, Esther Casanueva, Elba Durán Vidaurri, Martha Kaufer Horwitz, Josefina Morales de León, Ana Berta Pérez Lizaur, Georgina Toussaint., julio 2004. *Ed. ILSI de México.*

Mensajes clave para el Facilitador del PAL

- Vigila el crecimiento y desarrollo de los niños.
- Ofrece solo pecho materno al niño durante los primeros 6 meses.
- A los 4 a 6 meses empieza a dar otros alimentos diferentes a la leche
- Bebe agua hervida o desinfectada con cloro
Cuida que tu cintura mida menos que tu cadera.
- Come tranquilo, sabroso, en compañía y de preferencia en familia.
- Realiza actividades de campo, como cortar leña, arrear animales, sembrar al menos 30 minutos cada día.
- Mantén un peso saludable, el exceso y la falta de peso favorecen el desarrollo de problemas de salud.

EL PLATO DEL BIEN COMER



- Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas del día
- Prefiere los aceites a la manteca
- Cocina con poca sal
- Endulza con poca azúcar
- Prepara la leche en polvo con agua hervida o clorada
- Lava y desinfecta las verduras y frutas que se comen crudas.
- Lávate las manos con agua y jabón antes de cocinar, comer y después de ir al baño o de cambiar pañales.

