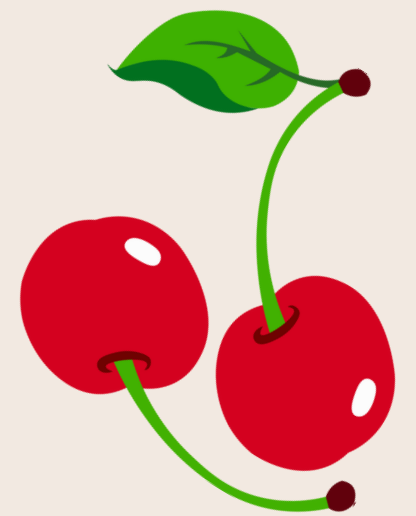
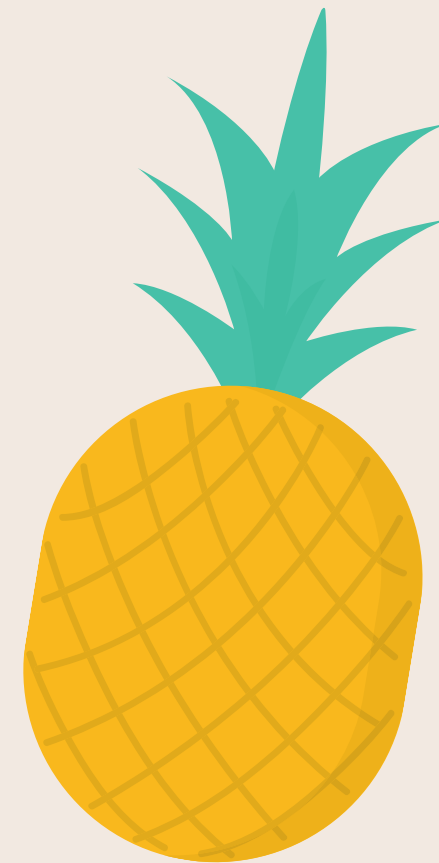
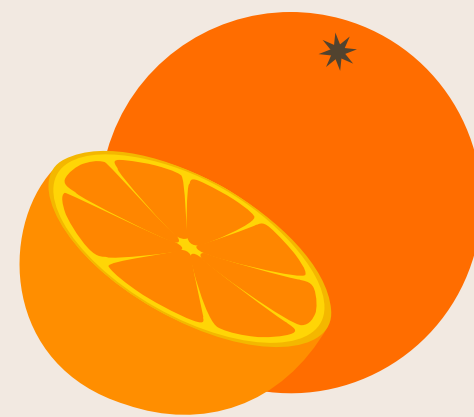
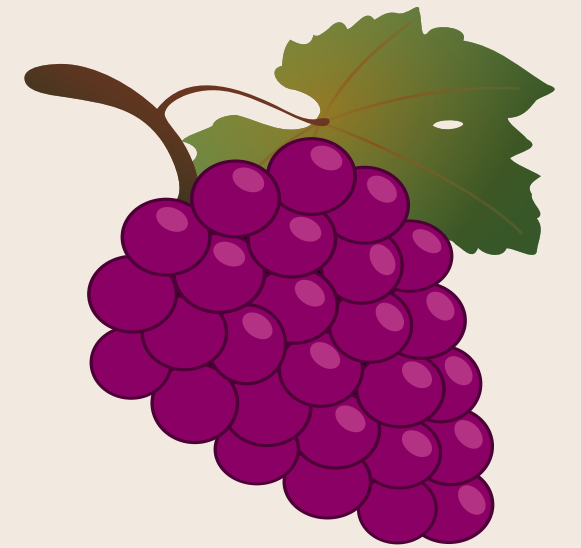
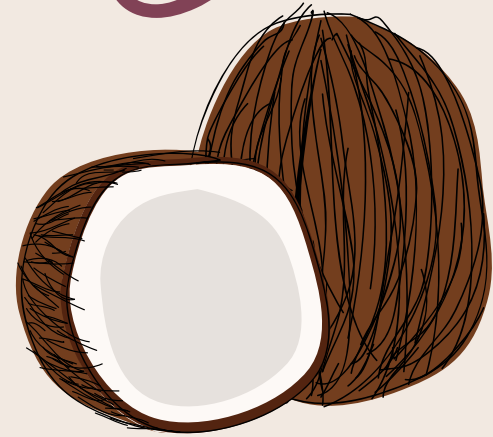
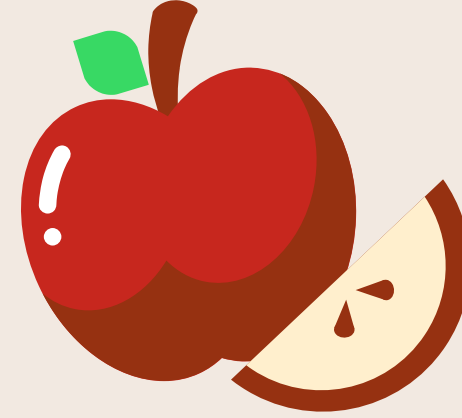
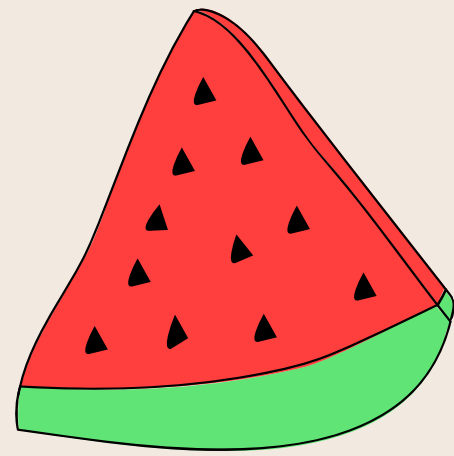
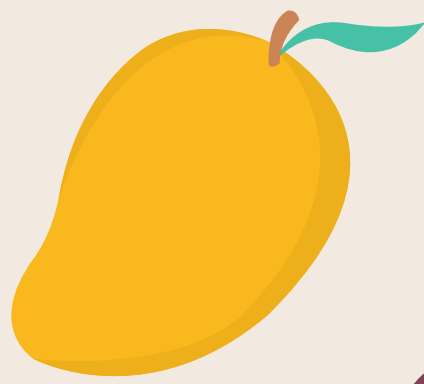


Buenos hábitos higiénicos

y alimenticios



Buenos hábitos higiénicos y alimenticios

Una alimentación saludable puede coadyudar en la mejora del aprendizaje en los estudiantes.





El plato del bien comer

En México, existe un gráfico conocido como “El Plato del Bien Comer”, el cual ha sido diseñado para promover y educar en nutrición a la población, buscando así que manejen una dieta adecuada.

¿Que es el plato del bien comer?

Esta herramienta visual fue diseñada por la Secretaría de Salud, con la finalidad de proporcionar orientación para una alimentación balanceada.

El plato muestra los grupos de alimentos según sus aportaciones nutrimentales y la forma en que se deben combinar de acuerdo a las necesidades y posibilidades de cada persona.





Los tres grupos de alimentos que categoriza el Plato del Bien Comer son fundamentales para un adecuado crecimiento y desarrollo; sin embargo, su consumo debe moderarse respecto a las orientaciones que indican los colores. Este gráfico utiliza el código de colores del semáforo para indicar cuales se deben consumir en mayor o menor proporción.

Verduras y Frutas

Este grupo de alimentos viene en **color verde** porque se deben de consumir en mayor cantidad, se menciona primero a las verduras y luego a las frutas que, aunque pertenecen al mismo grupo, se sugiere consumir más verduras que frutas debido a las características nutrimentales de los alimentos:



Aportan principalmente **vitaminas y minerales**, fundamentales para el buen funcionamiento de todo el organismo.

Proporcionan alimento a la microbiota intestinal; que son microorganismos benéficos para el ser humano, ya que permiten mejorar el metabolismo de alimentos y protección contra microorganismos **patógenos**.

Ayuda a la **saciedad** por su cantidad de **carbohidratos no digeribles y carbohidratos complejos**.

Provee una cantidad moderada de **proteínas**.

Brindan **fibra dietética** que es un carbohidrato que no se puede digerir, por lo que mejora el tránsito gastrointestinal.

Las verduras aportan **carbohidratos complejos** que ayudan a moderar la digestión de los alimentos.

Las frutas aportan una gran cantidad de **carbohidratos simples** que son nutrimentos que se absorben rápido.



Cereales y tubérculos

Grupo de alimentos que por su **color amarillo** indica un consumo moderado. Aunque en el gráfico del plato no se mencionan los tubérculos, por sus características nutrimentales semejantes al de los cereales, se incluye en este grupo.

Aportan la principal fuente de energía de la dieta al contener una gran cantidad de **carbohidratos complejos**.

Suministran al cuerpo una cantidad moderada de **proteína**.

Este grupo puede presentarse en productos alimenticios ultra procesados que contienen una gran cantidad de **grasas saturadas y/o trans** (ambas dañinas para el organismo que las consume).

Son proveedores de una diversidad de **minerales y vitaminas**.

Algunos alimentos de este grupo pueden contener **lípidos** (grasas) principalmente **insaturadas** que son benéficas y recomendadas para su consumo habitual.

Ingerir este grupo aporta **fibra dietética**, en mayor cantidad si se opta por el consumo de alimentos integrales.



Leguminosas y alimentos de origen animal

Conjunto de alimentos que por estar en **color rojo** se debe consumir en menor cantidad con respecto a los dos grupos anteriores, a excepción de los pescados y mariscos.



Son la principal fuente de **proteína** para el organismo, este macronutriente es fundamental para el adecuado crecimiento muscular de las personas.

Las leguminosas son una fuente importante de proteína y adquiere mayor calidad si se combina con un cereal integral. .

Dependiendo el origen del alimento, puede contener una cantidad moderada o muy alta de grasas saturadas.

Las leguminosas también contienen una cantidad considerable de **carbohidratos complejos**.

Alimentación correcta

El enfoque de alimentación correcta va de la mano con una dieta correcta la cual cumple con las características de ser completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada



Que contenga todos los nutrimentos. (Incluir los 3 grupos del plato del buen comer: 1. Verduras y frutas, 2. Cereales y 3. Leguminosas y alimentos de origen natural).

I. Completa

Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas:
Carbohidratos (55-60%)
Grasas (25-30%)
Proteínas (10-15%)

II. Equilibrada

Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud ya que está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes. Tener un consumo moderado.

III. Inocua

Está acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique sacrificar sus otras características.

IV. Adecuada

Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas y frutas, verduras y 3. tubérculos y leguminosas y 2. Cereales y alimentos de origen animal).

V. Variada

Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que los niños crezcan y se desarrollen de manera correcta. Es decir que contengan la energía suficiente y equilibrada.

VI. Suficiente

Dieta correcta

(NOM-043, 2012)

Los Micronutrientes: Vitaminas



C. Interviene en el crecimiento y reparación de tejido, fortalece el sistema inmune, y antioxidante. Está asociada con las funciones motrices, las emociones y los sentimientos de placer. Es uno de los principales antioxidantes y contribuye a la estabilización de las membranas de las neuronas.



B1. Ayuda a la transformación de la energía y a la conducción nerviosa. Se relaciona con funciones como la coordinación de músculos, movimiento, postura, equilibrio y concentración.



B2. Interviene en el crecimiento corporal, la producción de glóbulos rojos, así como liberación de energía. Es necesaria para la generación y síntesis de neurotransmisores.



B9. Favorece el crecimiento y división celular y de tejidos.



B12. Es fundamental para el correcto desarrollo del sistema nervioso. Se relaciona con el funcionamiento y establecimiento de la mielina presente en las neuronas.



D. Permite la absorción de calcio y fósforo, y el mantenimiento de huesos y dientes. Está involucrada en el desarrollo y protección neuronal. Modula el transporte de glucosa al cerebro. Está relacionada con el metabolismo del calcio.



A y E. Ayudan al mantenimiento de una vista nocturna saludable, crecimiento de hueso, formación y mantenimiento de piel y pelo. Además, es un antioxidante natural cuya función es proteger las membranas neuronales.

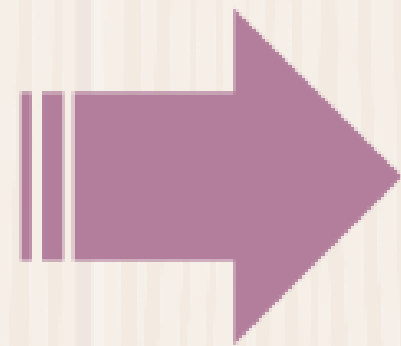
A Y E. Dilatan los vasos sanguíneos, y ayudan a la formación de glóbulos rojos. También, son un antioxidante natural cuya función es proteger las membranas neuronales.



B3. Controla los niveles de colesterol y el funcionamiento del sistema nervioso central. Está implicada en la coordinación motora, memoria y aprendizaje. Su deficiencia se ha relacionado con depresión, demencia, pérdida de coordinación motriz y temblor.

Vitaminas

¿En qué alimentos encuentro estas vitaminas?



También conocida como Ácido Fólico, la contienen las hojas de color verde oscuro, el hígado y el riñón.



Frutas, hortalizas y diversos tipos de hojas.

Leche y sus productos no grasos, así como hortalizas verdes, la carne (hígado) el pescado y los huevos.



Alimentos de origen vegetal y animal. Las fuentes más ricas son los granos de cereal y semillas, también hortalizas verdes, pescado, carne, fruta y leche.



Solo se encuentra en alimentos de origen animal.



También conocida como Niacina, la encontramos en alimentos de origen animal y vegetal, como la carne, el cacahuete, el salvado de cereal y el germen.



Alimentación correcta

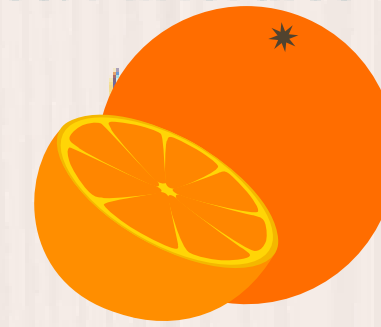
Se encuentra de modo natural sólo en la grasa de ciertos alimentos de origen animal; huevos, queso, leche y mantequilla.



Vitamina A: Productos animales, mantequilla, huevos, leche y carne y algunos pescados.
Vitamina E: Vegetales y cereales de grano entero.



Los Micronutrientes: Minerales



Minerales

Calcio y Fósforo



En los mamíferos, el calcio y el fósforo juntos tienen una función importante como componentes principales del esqueleto. Son básicos en funciones metabólicas, como la muscular, el estímulo nervioso, actividades enzimáticas y hormonal, así como en el transporte del oxígeno.

Sodio



Mantiene la función nerviosa y la contracción muscular. Su alto consumo puede repercutir negativamente en la salud.

Yodo



Es esencial para la formación de la hormona tiroidea que secreta esta glándula, de las cuales la más relevante es la tiroxina, que es importante para la regulación del metabolismo. En los niños apoya el crecimiento y desarrollo normal, incluyendo el mental.

Hierro



Formación de glóbulos rojos y transporte de oxígeno a varios sitios del cuerpo.

Zinc



Está presente en muchas enzimas importantes y esenciales para el metabolismo y el sistema inmune.

Flúor



Previene caries dental y ayuda en el correcto mantenimiento de los huesos. El flúor consumido durante la niñez se convierte en parte del esmalte dental y lo hace más resistente a los ácidos orgánicos débiles formados por los alimentos.

Magnesio



Ayuda en el metabolismo, la contracción del músculo y desarrollo de los huesos.

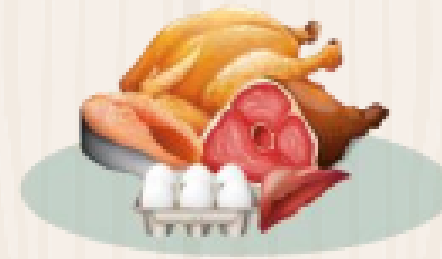


¿En qué alimentos encuentro estos minerales?



Calcio y Fósforo

Los productos lácteos, como el queso y el yogurt. Los peces de mar y de río, como sardinas y arenques suministran buenas cantidades.



Sodio

Sal de mesa, productos ultra procesados, como enlatados, alimentos en salmuera, entre otros.



Yodo

El pescado de mar, las algas y la mayoría de las hortalizas cultivadas cerca del mar son útiles fuentes de yodo.



Hierro

Se encuentra en una gran variedad de alimentos de origen vegetal y animal, como la carne (hígado), pescado, huevos, legumbres y hortalizas de hoja verde.



Zinc

En su mayoría se encuentra en alimentos de origen vegetal y animal, tales como la carne, alimentos del mar y huevos.



Flúor

La principal fuente es el agua, también se encuentra en pequeños pescados que se consumen enteros.



Magnesio

Los alimentos que principalmente lo contienen son semillas, oleaginosas y hojas de tallo verde.



Dieta Equilibrada

Para que la dieta sea equilibrada se requiere que el platillo contenga una distribución adecuada de macronutrientes.

1. Carbohidratos (55-60%).

Su principal función es otorgar al organismo la energía necesaria para las actividades cotidianas; su consumo en exceso genera la acumulación de grasa en el cuerpo. Se categorizan en simples, es decir, que son de absorción rápida y complejos que son los que se absorben lentamente. Los primeros se encuentran principalmente en frutas, azúcar y endulzantes de mesa, lácteos, productos alimenticios con azúcar añadida (ultra procesados); los complejos se encuentran en las verduras, cereales, tubérculos, leguminosas.

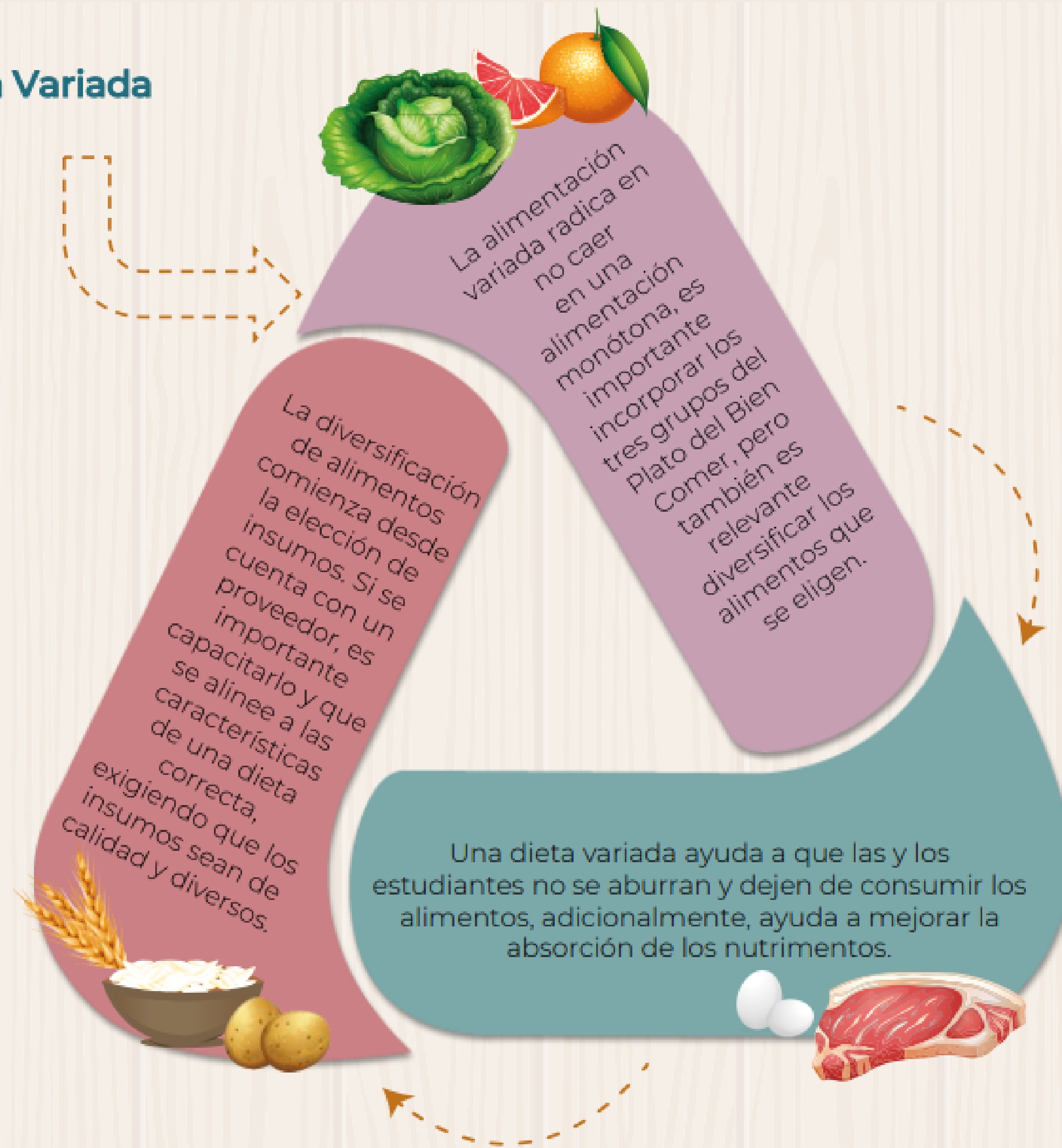
2. Grasas (25-30%).

Macronutriente que tiene como funciones principales la reserva de energía para el cuerpo, como estructura intrínseca de las células y como protección de órganos vitales. Se categorizan en insaturados, que son los que se deben consumir en mayor cantidad, y se encuentran principalmente en semillas oleaginosas, aguacate, aceites vegetales y algunos pescados. Y los saturados, que se debe moderar su consumo, ya que en exceso pueden producir enfermedades metabólicas. Se encuentran principalmente en productos alimenticios ultra procesados y en alimentos de origen animal.

3. Proteínas (10-15%).

Son nutrientes que sirven principalmente para el crecimiento y desarrollo corporal, el mantenimiento y reparación del cuerpo, producción de enzimas metabólicas y digestivas, además de constituyente principal de ciertas hormonas. Se encuentran principalmente en alimentos de origen animal y leguminosas. El consumo en exceso puede generar diversas enfermedades renales y exceso de ácido úrico en el organismo.

Dieta Variada



4 Recomendaciones para el consumo de tus alimentos

1

Lavar y desinfectar todo lo que esté en contacto con los alimentos antes, durante y después de su preparación.

2

Evita la contaminación cruzada, es decir transferir bacterias de un alimento a otro, en especial entre los alimentos cárnicos crudos.

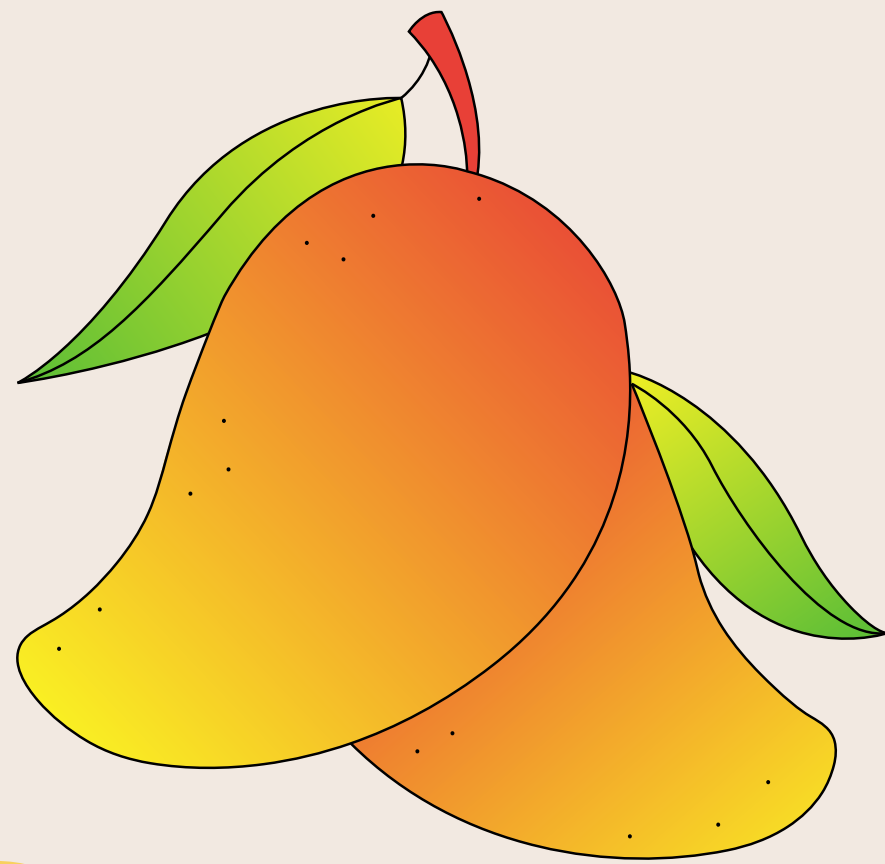
3

Cocine los alimentos a altas temperaturas en el tiempo adecuado para propiciar la destrucción de microorganismos dañinos.

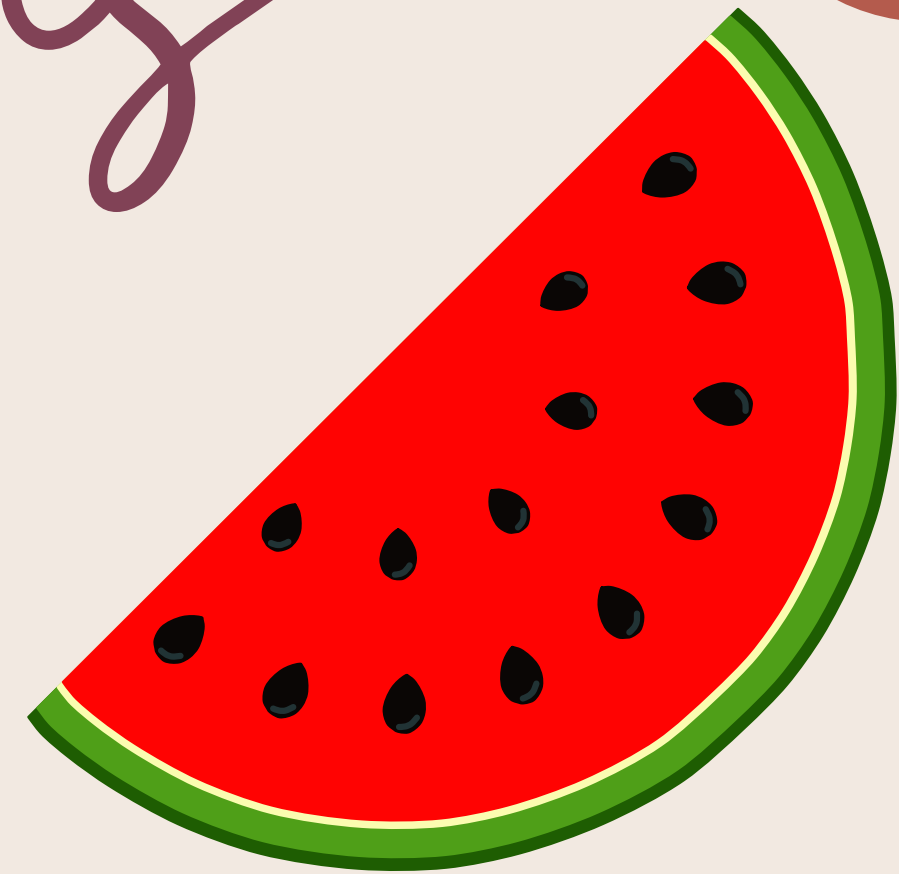
4

Refrigere los alimentos para evitar la proliferación de microorganismos dañinos.





Gracias



Elaborado por: Lcda. Estefania Celeste Garcia Zaragoza
Enf. Gral. Claudia Yunnuen Lopez Peña