

The background features several abstract, colorful shapes and arrows. At the top, there are orange and pink curved lines and small triangles. On the left, a yellow arrow points towards the center. At the bottom, there are more orange and pink curved lines and triangles. The overall design is vibrant and modern.

IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Lic. Nut. Claudia Luján del Castillo

El Poder de una Buena Nutrición y el ciclo de vida

Nutrición adecuada en útero y en la infancia

Efecto a Corto Plazo

- Adecuado crecimiento físico.
- Desarrollo del Sistema Nervioso.
- Programación Metabólica Temprana

Efectos a Mediano y Largo Plazo

- Rendimiento cognoscitivo.
- Mejora respuesta inmune
- Mayor capacidad laboral y bienestar
- Reduce riesgo de sobrepeso, enfermedades crónicas asociadas

EL ROSTRO DE LA DESNUTRICIÓN CRÓNICA

Edad:
2 años 9 meses

Peso:
10.7 kg

Talla:
78.3 cm

Estado
Nutricional:

**Desnutrición
crónica**



Edad:
2 años 6 meses

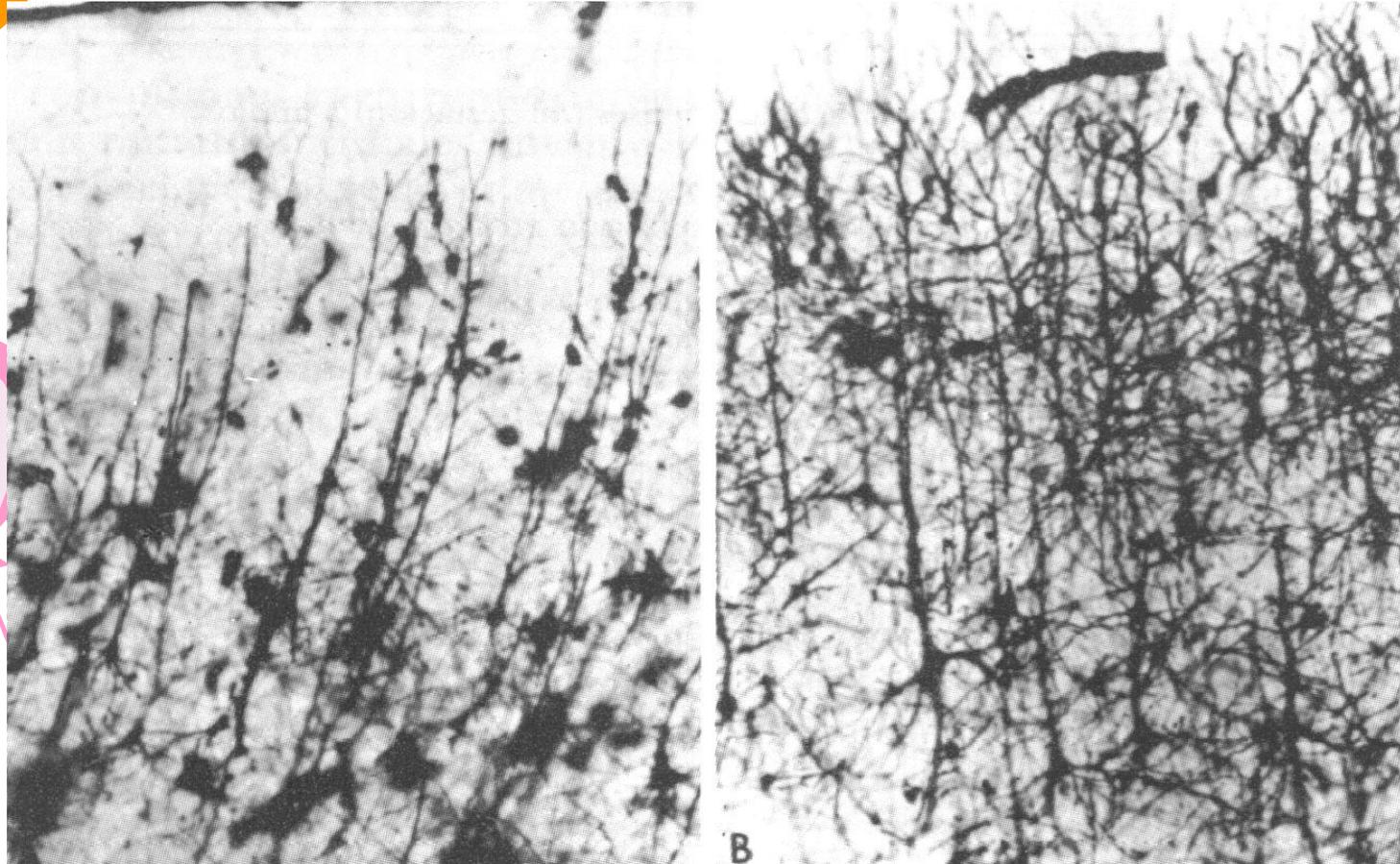
Peso:
11.6 kg

Talla:
86.4 cm

Estado
Nutricional:

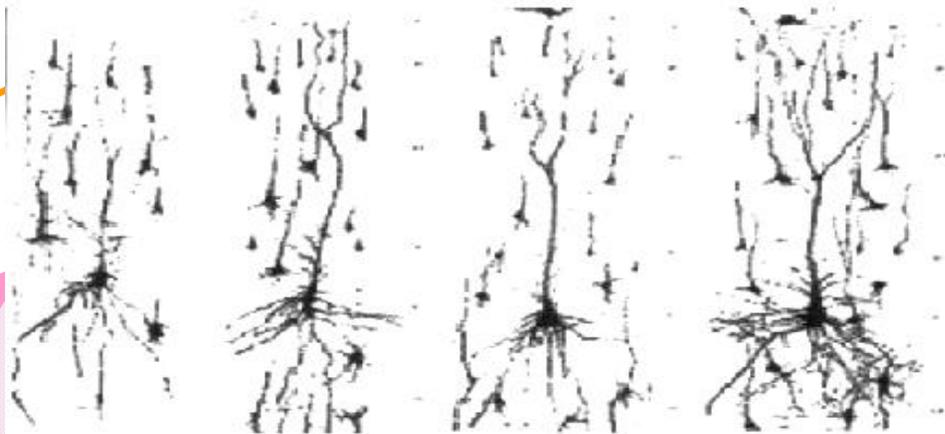
Normal

Crecimiento y formación del cerebro...

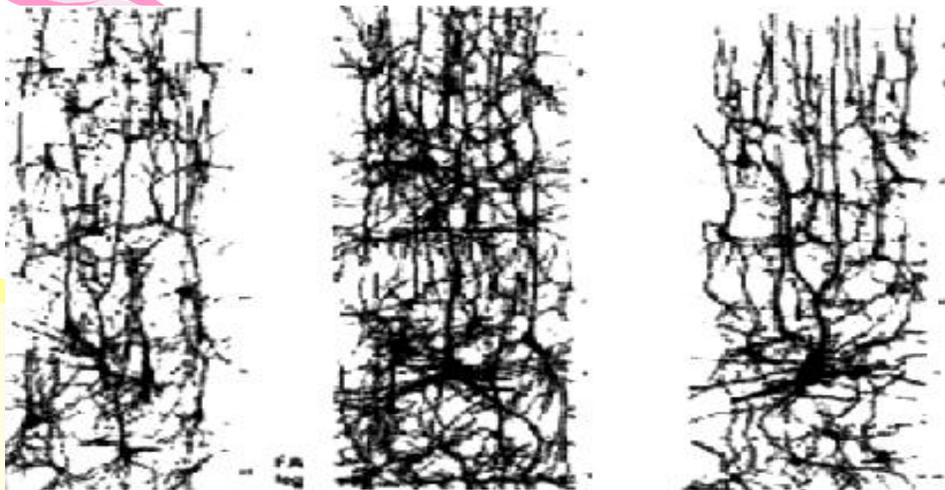


Un poco más de la mitad de la formación del cerebro ocurre durante la gestación, alrededor del 90% al terminar el segundo año de vida y el resto entre los dos y los 3 años de edad.

El desarrollo del cerebro es, en los tres primeros años de vida, el eje central del desarrollo integral del niño. Las conexiones nerviosas que se establecen influyen sobre la capacidad intelectual del niño y su agilidad mental futura.



DESNUTRIDOS

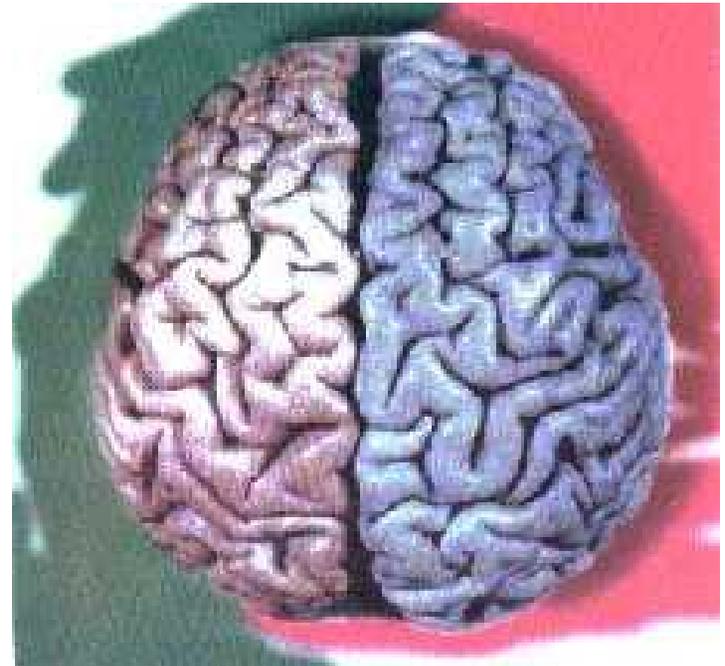


NUTRIDOS

Fotografía de una resonancia magnética

Los niños desnutridos muestran 25 puntos menos de CI, es decir, 85 contra 110. Y su rendimiento escolar es un tercio del rendimiento escolar de un niño normal.

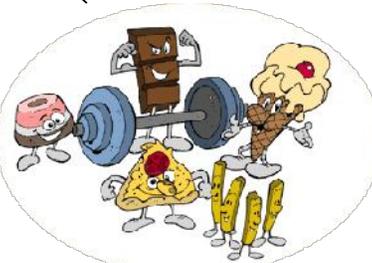
Los niños desnutridos tienen un año de retraso escolar



¿Alimentación vs Nutrición?



¿Qué es alimentación?



¿Qué es Nutrición?



¿Cómo debe ser nuestra alimentación?



NUESTRA ALIMENTACIÓN DEBE DE SER BALANCEADA

- Consumir alimentos de forma:

- Equilibrada = consumir los alimentos en proporciones adecuadas sin basarse en un solo grupo de alimentos.
- Variada = no debe basarse en un solo alimento, sino en una combinación de ellos, ya que ningún alimento es nutricionalmente completo.



Por qué es importante tener una alimentación balanceada?

- Es necesaria para el crecimiento y la regeneración de los tejidos del cuerpo.
- Nos proporciona la energía requerida para realizar las actividades diarias.
- Nos aporta sustancias que permiten el correcto funcionamiento del organismo y la conservación de la salud.



Qué son los alimentos?



- Los alimentos son los vehículos naturales o sintéticos que proporcionan al organismo uno o varios nutrientes necesarios para conservar la salud.



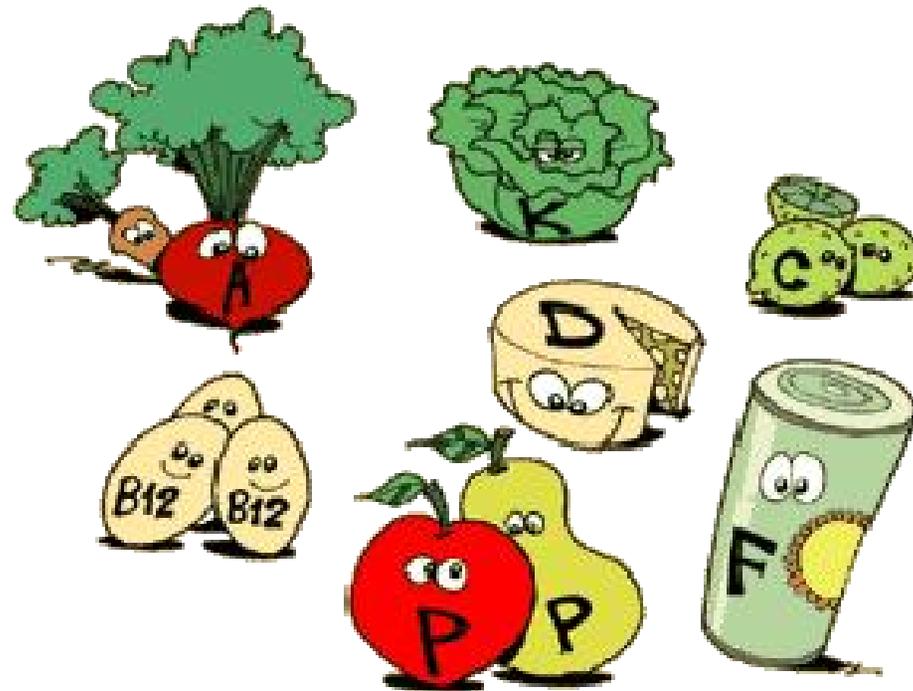


- Un único alimento **NO** aporta todos los nutrientes necesarios para el cuerpo.



- Por eso es necesario combinar varios tipos de alimentos durante el día.



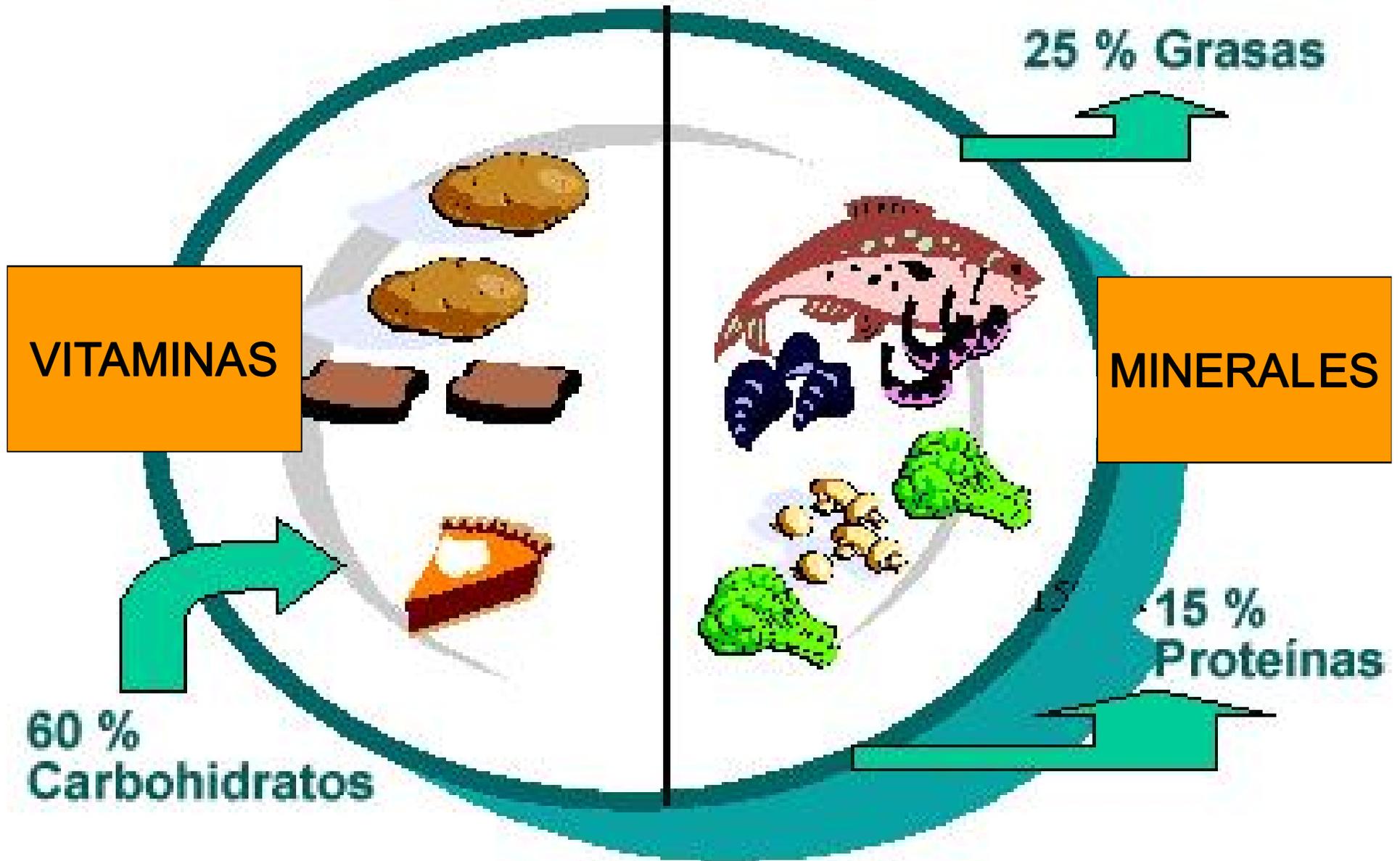


Los nutrientes se encuentran en cantidades variables en todos los alimentos, siendo más abundantes en algunos grupos específicos.

A esos grupos específicos los llamamos "alimentos fuente".



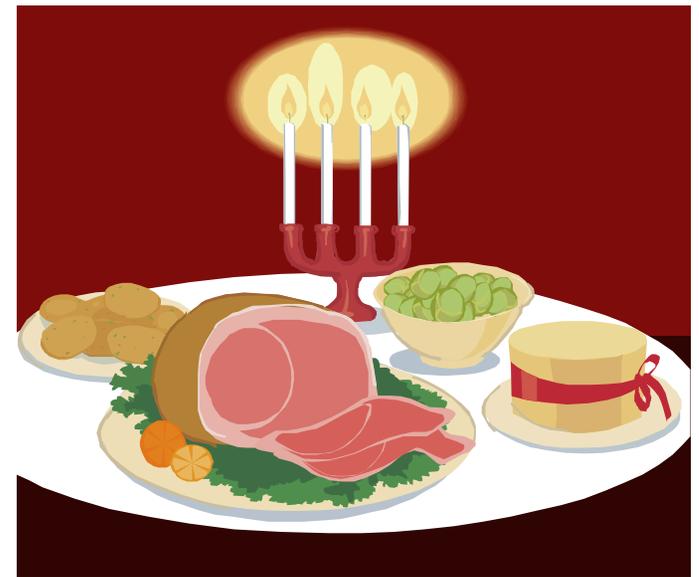
ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA





Clasificación de los alimentos según su función

- 
- Energéticos
 - Constructores
 - Reguladores



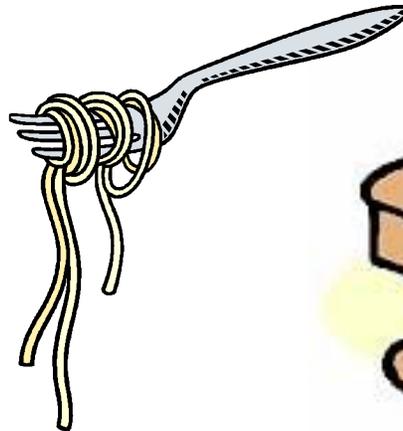
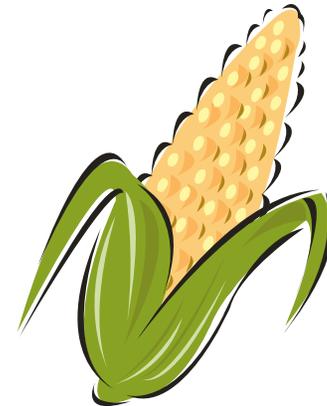
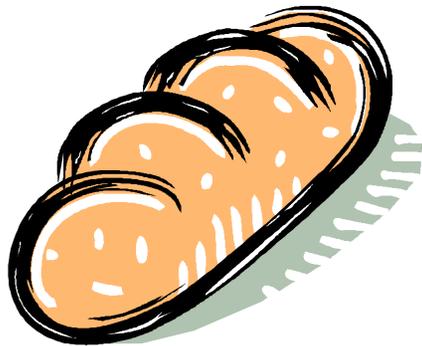
Energéticos

Proporcionan la energía (calorías) que el cuerpo necesita para realizar las diferentes actividades del día.

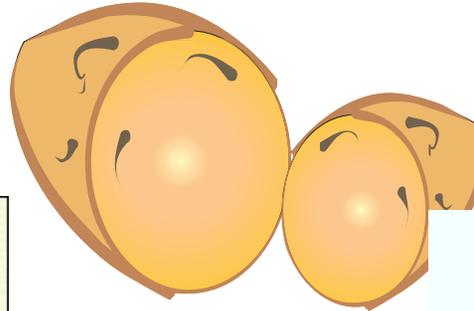
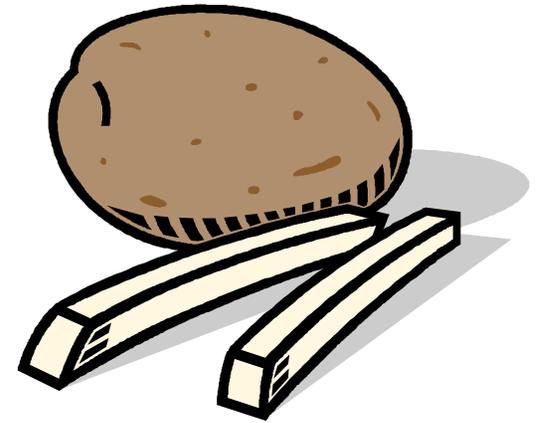
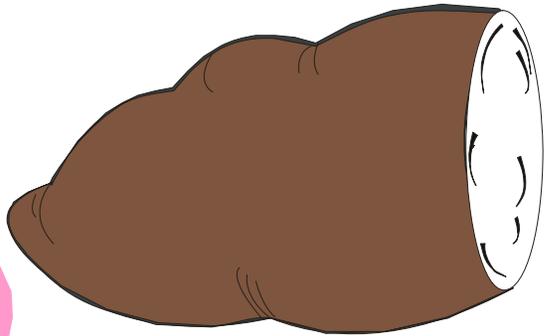


FUENTES: Carbohidratos y grasas

- **Cereales:** arroz, trigo, maíz, avena, cebada, quinua, kiwicha, kañihua



Tubérculos: papa, camote, yuca



- **Azúcares:** azúcar, miel de abeja, jalea, mermelada, manjarblanco
- **Grasas:** aceite, manteca, margarina, mantequilla



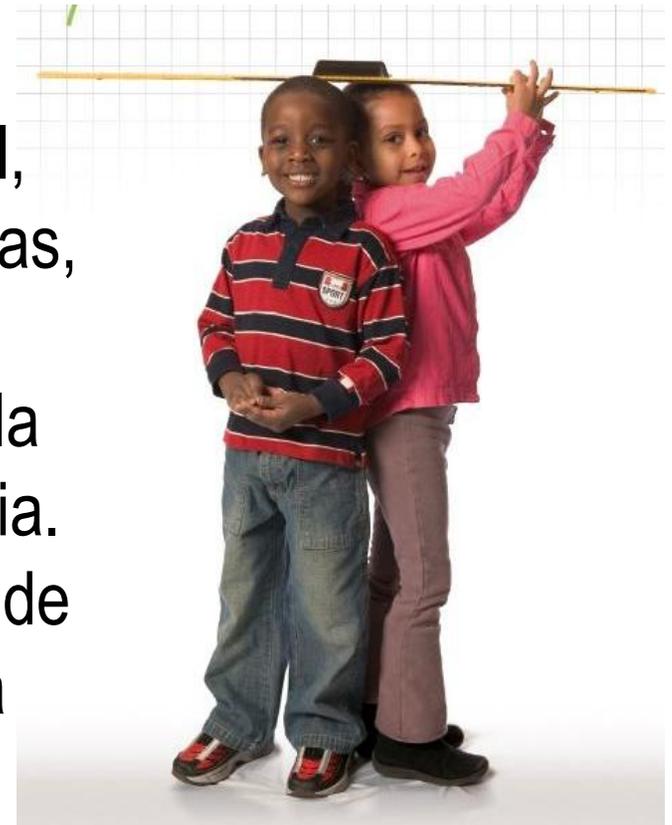


Constructores

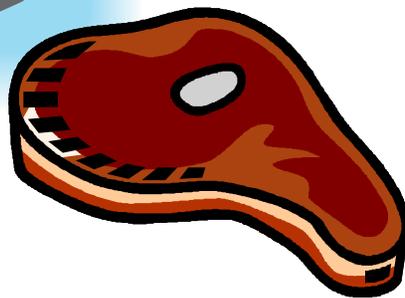
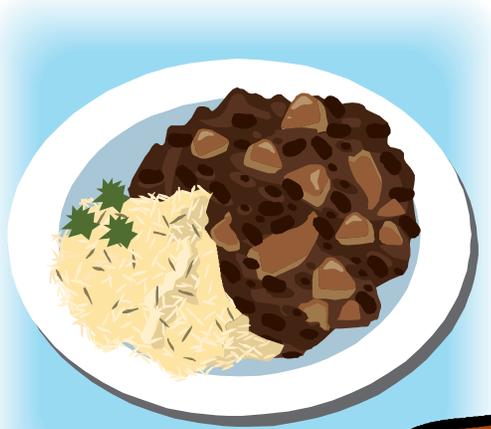
Ayudan al crecimiento y a la formación de tejidos, huesos, piel, enzimas, hormonas, cabellos, uñas, etc.

Favorece el crecimiento durante la infancia, la niñez y la adolescencia. Necesarios para la regeneración de tejidos corporales durante toda la vida.

•**FUENTES:** proteínas de origen animal y vegetal.

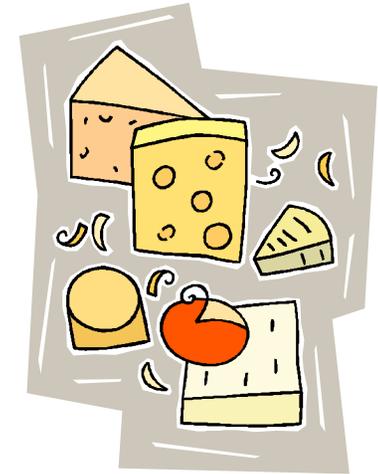
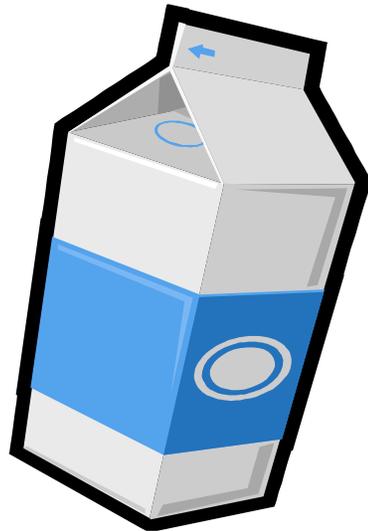


- **Carnes** : Res, pollo, chanco, pavo...
- **Visceras** : Sangrecita, hígado, bofe, etc



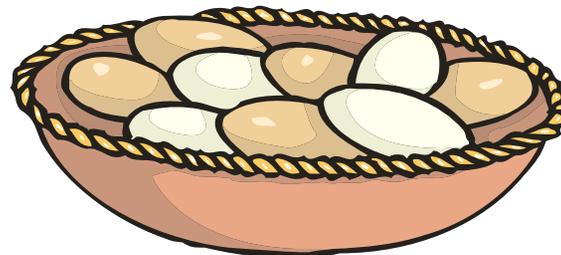
ALIMENTOS FUENTE DE
HIERRO Y ZINC

- **Leche y derivados:** Leche, queso, yogurt...



**ALIMENTOS FUENTE DE
CALCIO**

- **Huevo**

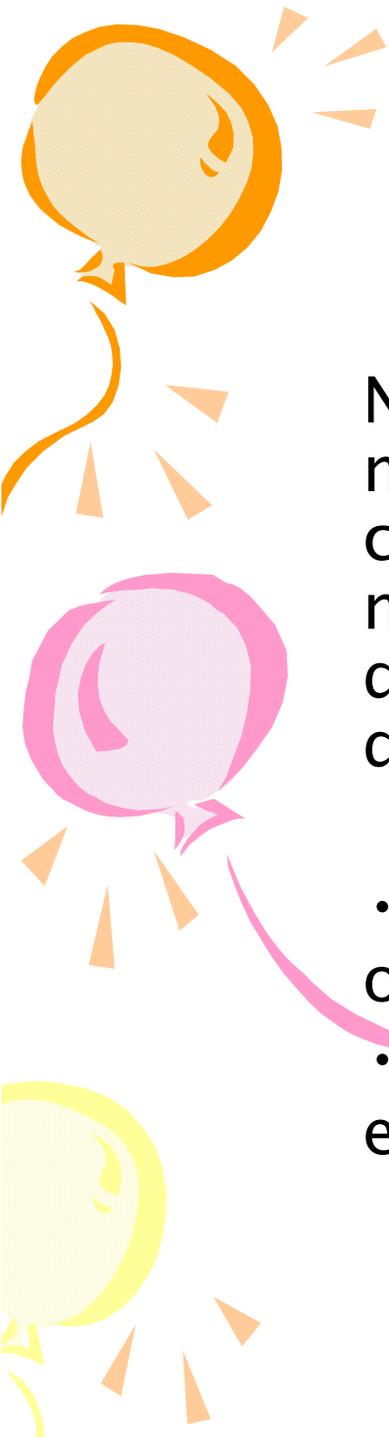


• Menestras



Alimentos ricos en
Vitamina C o
ensaladas que
tengan limón





Reguladores

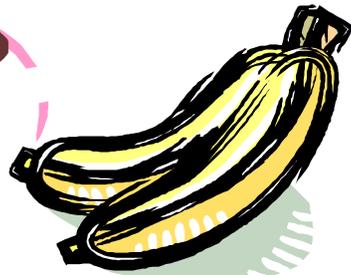
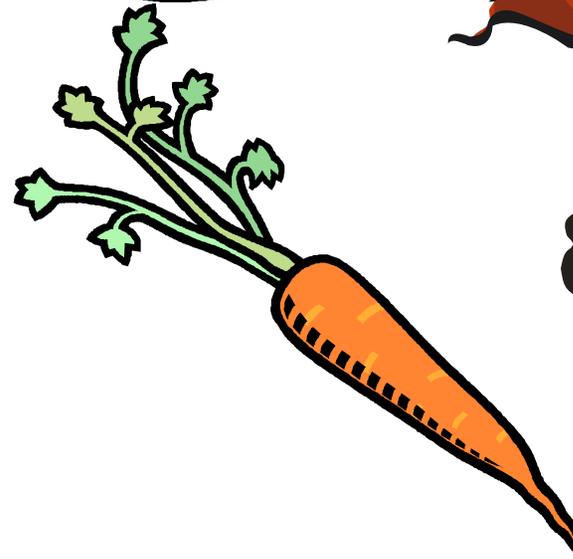
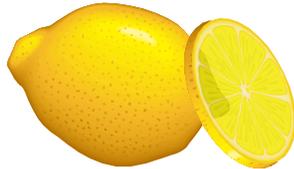
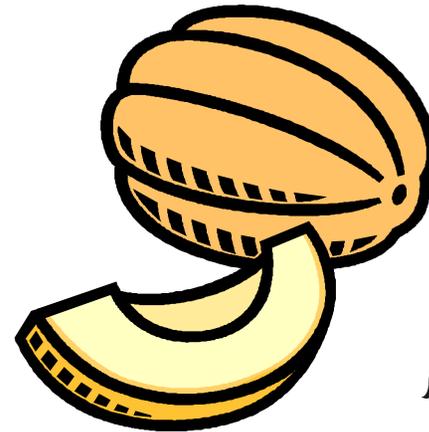
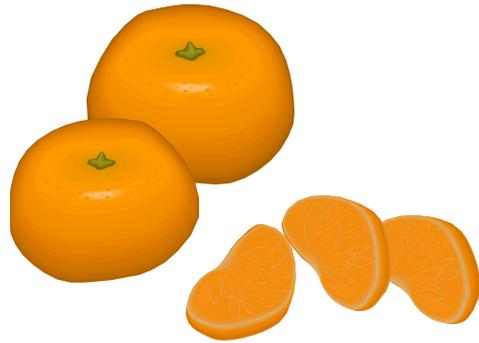
Nos aportan las vitaminas y minerales necesarios para cumplir con todos los procesos del metabolismo interno y las síntesis de tejidos específicos (huesos, dientes, enzimas, hormonas, etc.).

- Regulan las funciones del organismo
- Resistencia frente a las enfermedades



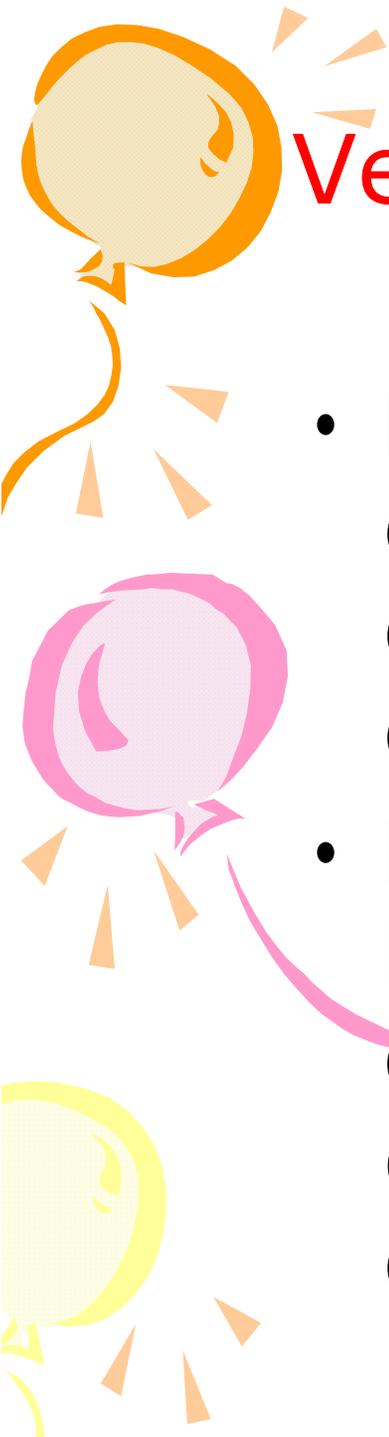


• **FUENTES:** vitaminas y sales minerales





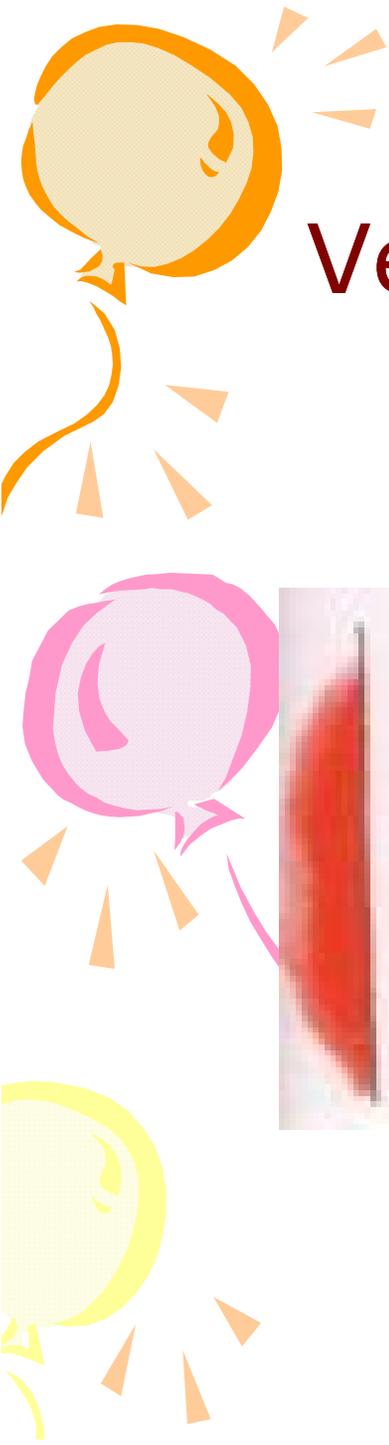
Para que podamos decir que nuestra alimentación es balanceada debemos incluir en cada horario de comida (desayuno, almuerzo, cena) por lo menos un alimento de cada grupo y limitar el consumo de grasas y dulces.



Ventajas de la Alimentación Balanceada

- Mejora la salud general de la persona, a través de un buen aspecto y desempeño físico.
- Refuerza el sistema inmunológico del organismo, evitando el contagio de enfermedades.





Ventajas de la Alimentación Balanceada

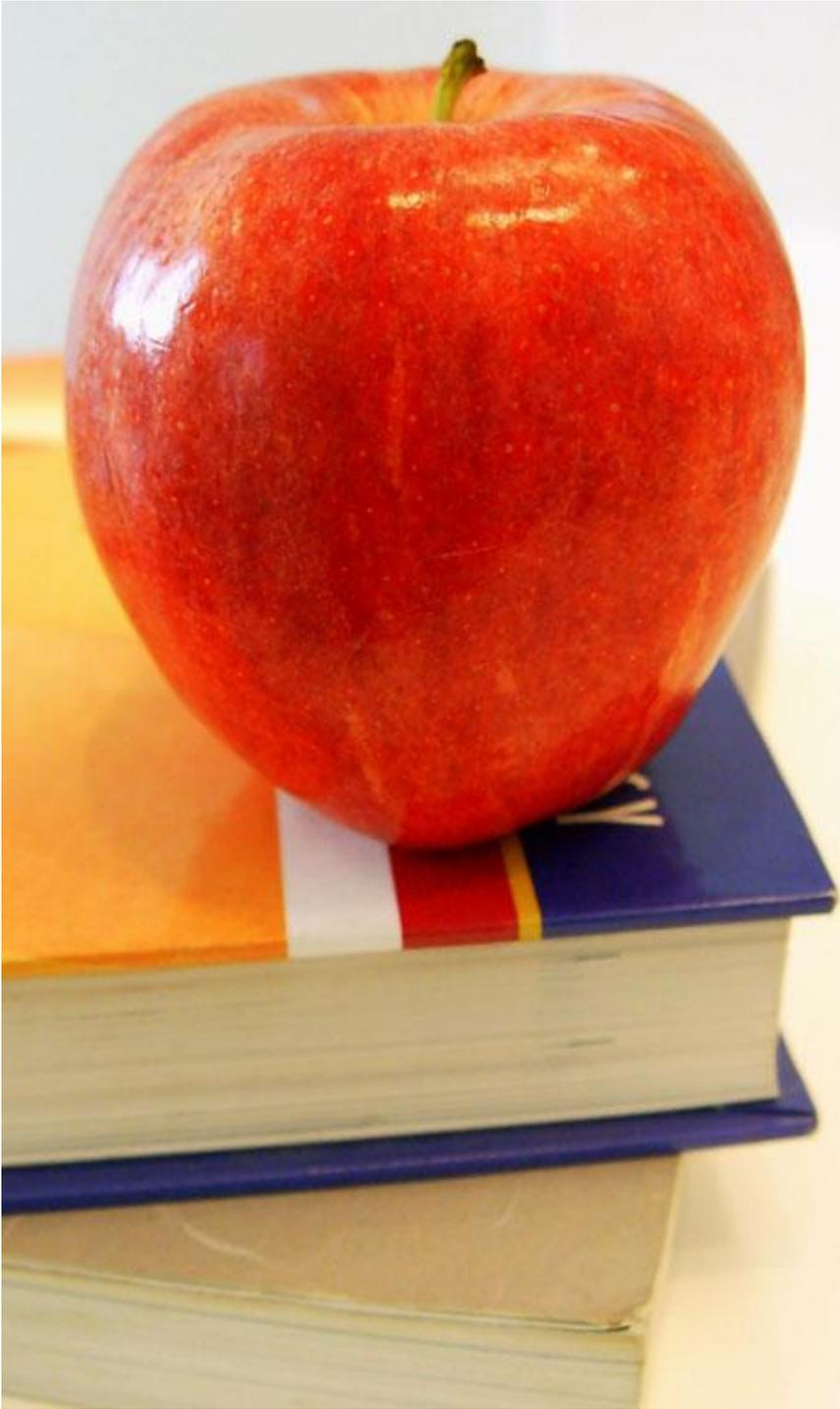


- Favorece el crecimiento corporal y la síntesis de nuevos tejidos (recambio).
- Evita la aparición de enfermedades vinculadas con el exceso o déficit de nutrientes.

Qué pasa si la dieta no es balanceada?

Dentro de la alimentación diaria, es posible que una ración de comida esté desequilibrada.



A photograph of a single, bright red apple with a small green stem, resting on a stack of three books. The books have blue and white covers. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

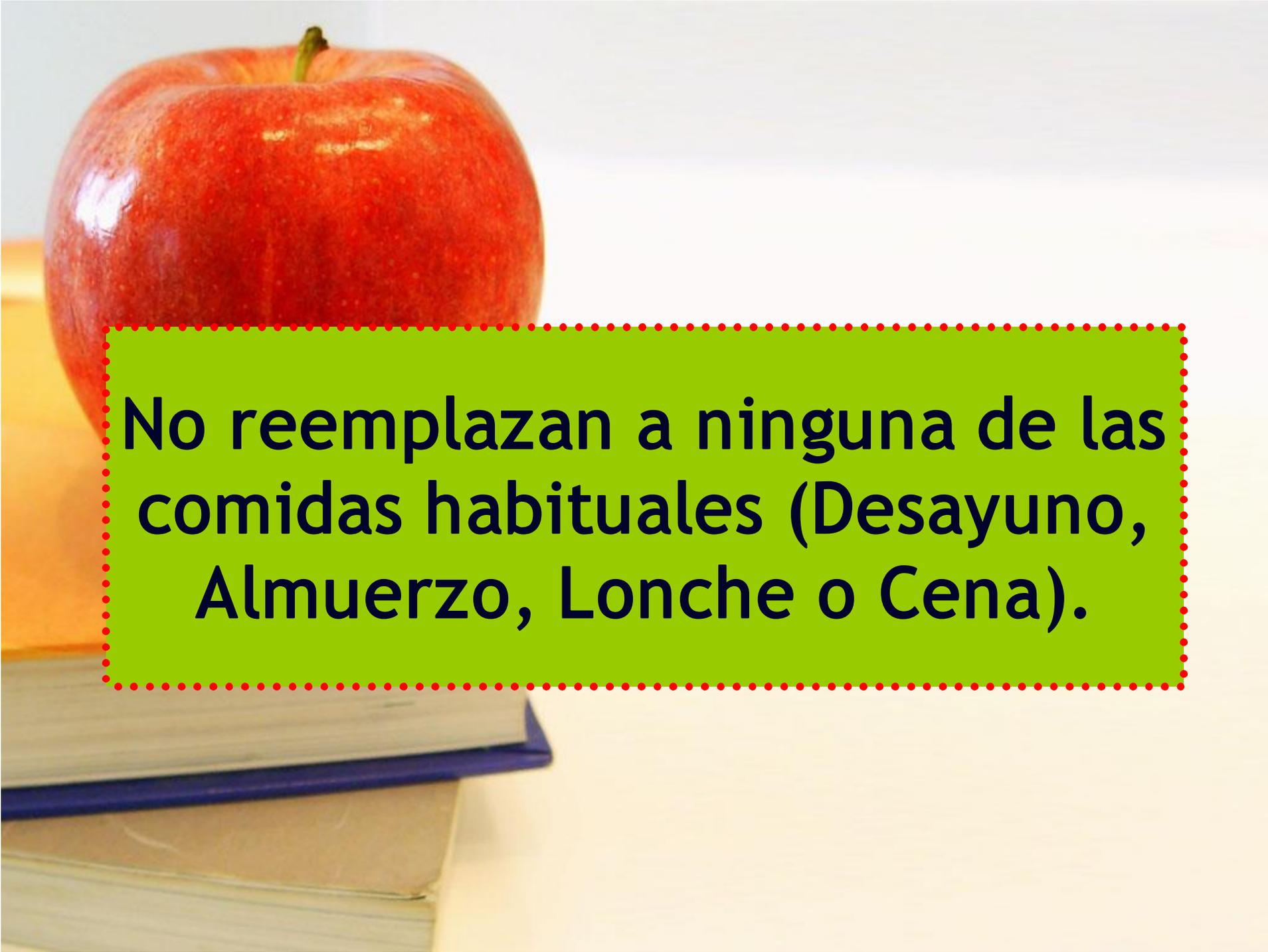
LONCHERAS ESCOLARES

Refrigerios Saludables

DEFINICION

- Son preparaciones que se consumen entre comidas.
- Estas preparaciones incorporan alimentos naturales o elaborados tales como lácteos, frutas, verduras, cereales entre otros.



A photograph of a single, bright red apple with a small green stem, resting on a stack of three books. The books have blue and white covers. The background is a plain, light-colored surface.

No reemplazan a ninguna de las comidas habituales (Desayuno, Almuerzo, Lonche o Cena).



CARACTERÍSTICAS DE LOS REFRIGERIOS

Los refrigerios escolares deben tener las siguientes características:

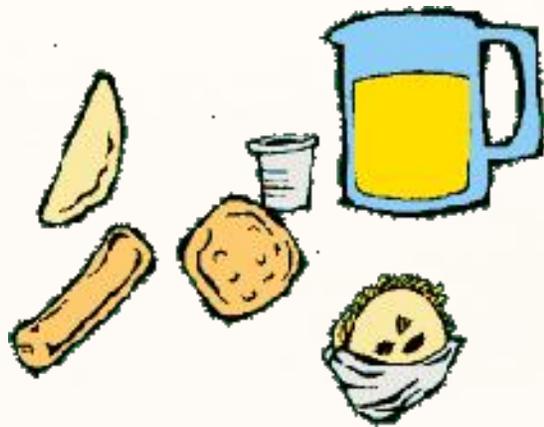


Fáciles de elaborar: Utilizar alimentos de fácil preparación.

Prácticos de llevar: Que permita el uso de envases simples, higiénicos y herméticos.



Ligeros: Evitar preparaciones “pesadas”: comidas grasosas, abundantes, muy dulces o muy saladas.



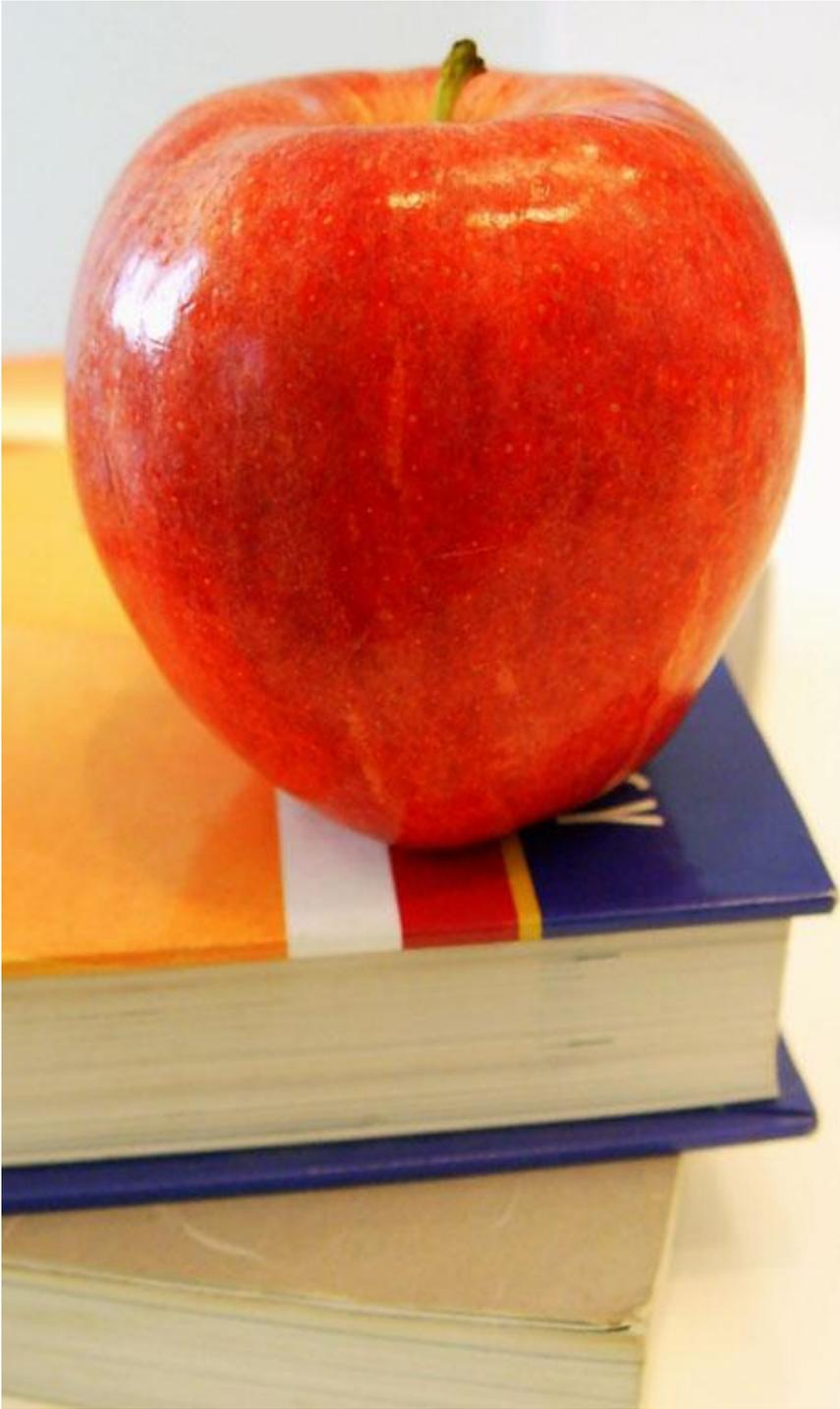
Variados: Usar diversos alimentos disponibles en la zona.



Nutritivos: Que aporte entre el 10 a 15% de los requerimientos promedio de energía del escolar.

(Preescolar: 150 Kcal, escolar de primaria 200 Kcal y escolar de secundaria 250 Kcal)



A photograph of a single, bright red apple with a small green stem, resting on a stack of several books. The books have blue and white covers. The background is a soft, light-colored gradient.

**FACTORES A
TENER EN
CUENTA PARA LA
ELABORACIÓN
DE REFRIGERIOS
SALUDABLES**

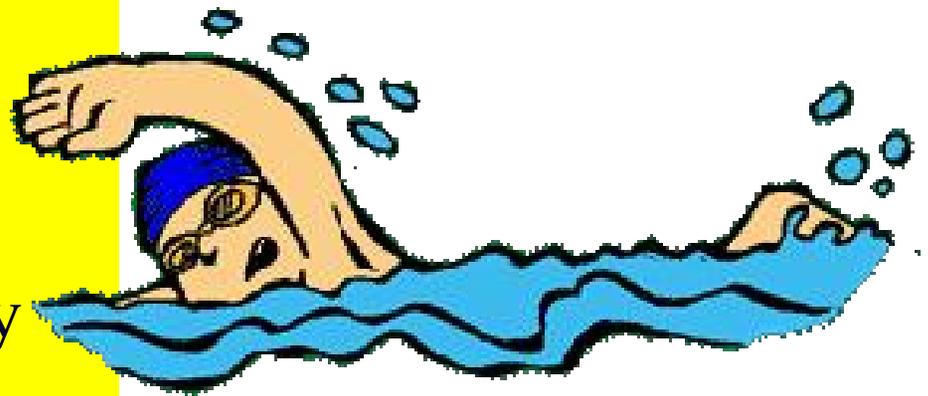
Edad: Considerar si es preescolar, escolar de primaria o secundaria.

Actividad del niño: Tomar en cuenta la actividad física de la niña o niño

Actividad física intensa: deportista o que camina largas distancias en zonas rurales.

Actividad física moderada: que realiza actividades educativas y físicas cotidianas.

Actividad física sedentaria: muy poca actividad física.



Preferencias alimentarias:
Incluir alimentos
saludables del gusto de la
niña o niño



Estado Nutricional:
Evaluar el peso y la talla
de la niña o niño y
tomar en cuenta si está
normal, adelgazado, con
sobrepeso o talla baja.



CONSEJOS PARA LA MADRE



- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lavar muy bien las frutas y las verduras frescas y secas. Incluirlos como refrigerios debidamente picados o preparados y en envases herméticos.

- Utilizar recipientes limpios, herméticos y fáciles de abrir.
- Explicar a los niños el porque deben o no comer un alimento.



CONSEJOS PARA LA MADRE



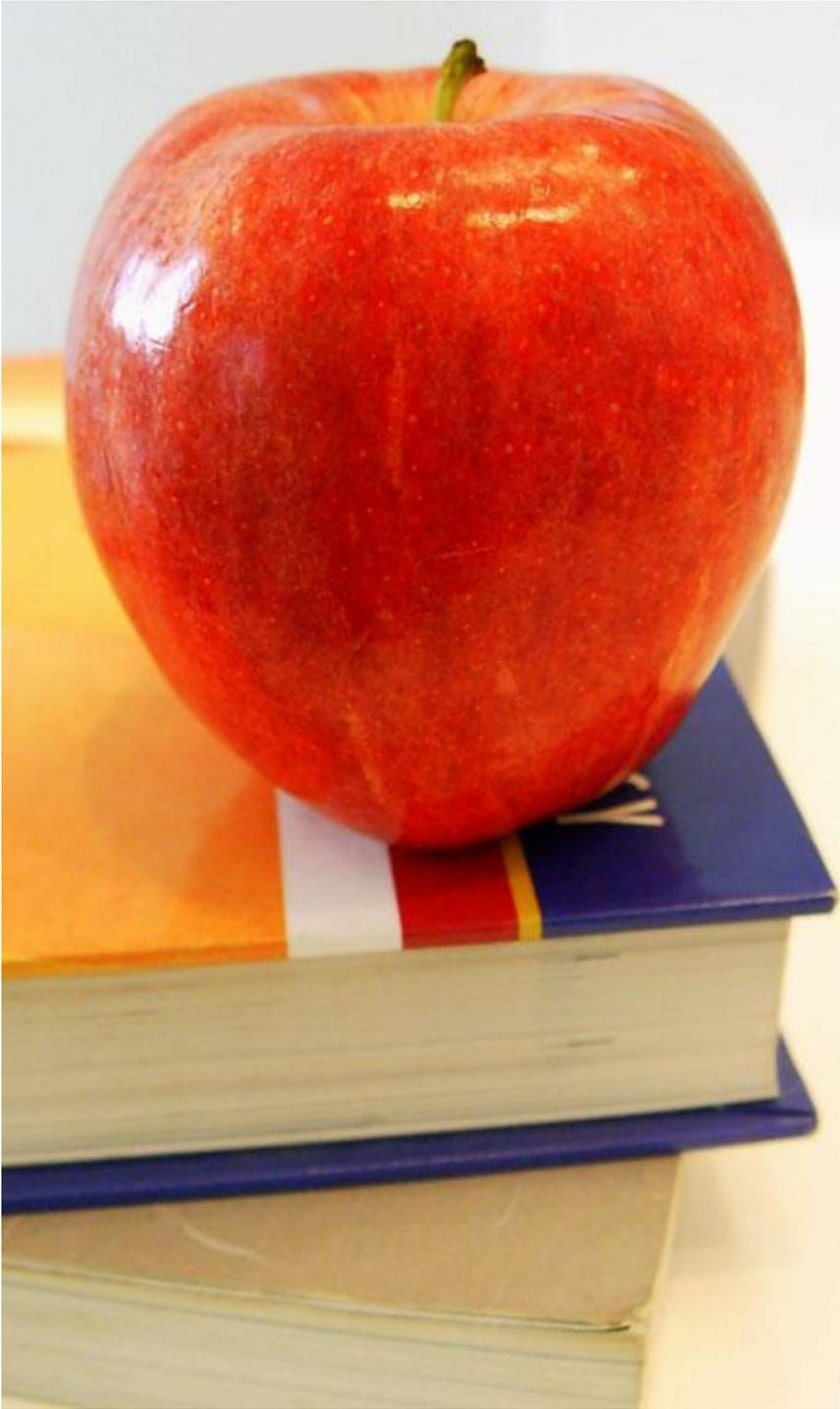
- Planificar conjuntamente con la niña o niño, los alimentos a incluir en la lonchera.
- En caso de incluir alimentos dulces (con azúcar) recomendar el lavado inmediato de dientes.



CONSEJOS PARA LA MADRE

- De vez en cuando incluir alguna “sorpresita”.
(alimento que le guste al niño y que no es consumido habitualmente)



A photograph of a single, bright red apple with a small green stem, resting on a stack of three books. The books have blue and white covers. The background is a soft, light-colored gradient.

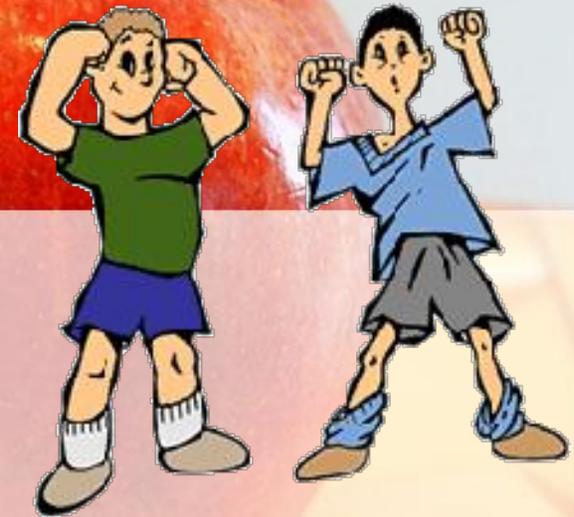
**ALIMENTOS
RECOMENDADOS
PARA LA
ELABORACIÓN DE
REFRIGERIOS
ESCOLARES
SALUDABLES**



Lo que nunca debe de olvidarse es que las loncheras deben llevar alimentos de cada grupo.



GRUPOS	ALIMENTOS
Semillas	Nueces, almendras, maní, avellanas, habitas fritas; sin sal.
Cereales	Pan, Maíz o trigo tostados o inflados, galletas integrales.



GRUPOS	ALIMENTOS
Lácteos	Queso, Yogurt
Preparaciones	Sándwiches de pollo, res o pescado



GRUPOS	ALIMENTOS
Frutas	Frescas de la estación, al natural o en jugos
	Secas: Pasas, higos secos
Verduras	lechuga, tomate, cebolla, palta, zanahoria.
Preparaciones	Bebidas chicha, limonada, naranjada, agua de manzana, agua hervida pura. etc. (todas con bajo o sin contenido de azúcar)



TENER EN CUENTA QUE...



- Todos los refrigerios deben ser acompañados de una bebida muy bajo en azúcar o sin azúcar.

- Los niños con sobrepeso u obesidad y adelgazados requieren refrigerios adecuados a su estado nutricional, previa evaluación del profesional Nutricionista.

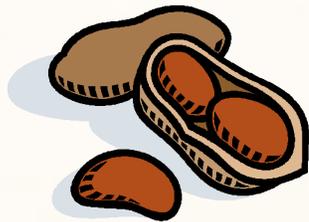
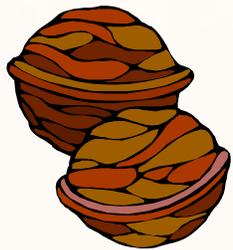


MENSAJES CLAVES

- Los refrigerios escolares deben elaborarse en base a frutas, lácteos y pan.
- Los jugos de frutas o las frutas al natural contienen menos azúcar que los jugos o néctares de fruta en envase individual



MENSAJES CLAVES



- El maní, las nueces, las almendras y las pecanas tienen ácidos grasos muy beneficiosos para la salud. Se recomienda una pequeña porción como refrigerio.
- Las frutas y verduras tienen alto contenido de vitaminas y fibra importantes para la salud.

MENSAJES CLAVES

- Lácteos, contienen importantes cantidades de calcio y proteínas necesarias para el crecimiento de los niños.
- Restringir el uso de alimentos industriales tipo “snacks”, “néctares” de fruta y similares con alto contenido de azúcares, sal, grasas y aditivos químicos.



RECOMENDACIONES PARA LOS NIÑOS

- Lavarse las manos con agua y jabón: antes de consumir sus alimentos y después de salir del baño.
- Llevar en la lonchera, botella o vasitos con tapas seguras para que el jugo no se derrame.



RECOMENDACIONES PARA LOS NIÑOS



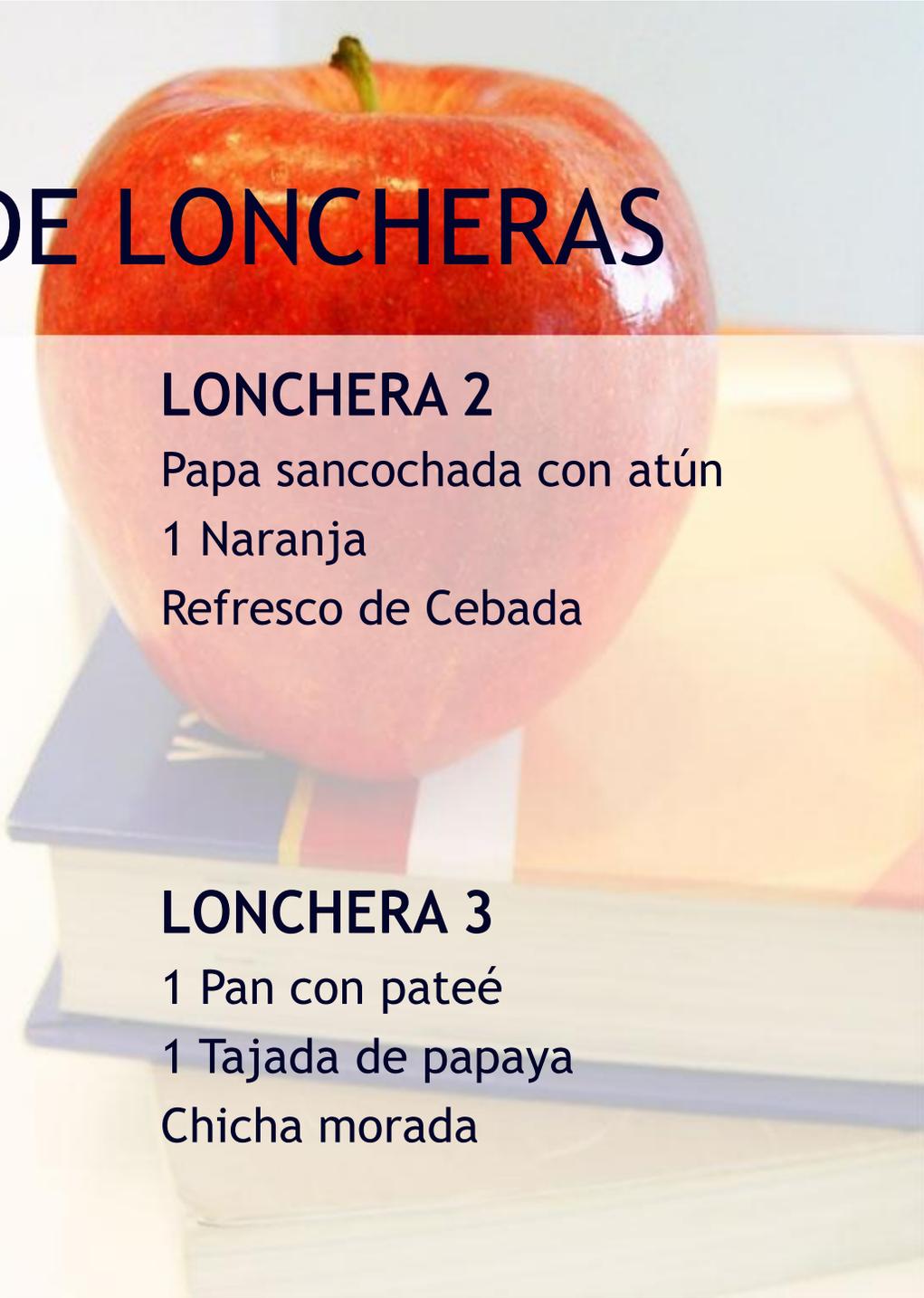
- Llevar una servilleta de papel o tela para que se coloque sobre ella los alimentos antes de comerlos.
- Masticar bien todos los alimentos.

RECOMENDACIONES PARA LOS NIÑOS

- Después de consumir los alimentos de la lonchera: cepillarse los dientes.



EJEMPLOS DE LONCHERAS

A red apple is the central focus, resting on a stack of three books. The top book has a blue cover, the middle one is white, and the bottom one is light blue. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

LONCHERA 1

4 Galletas

1 Huevo duro

1 Mandarina

Refresco de manzana

LONCHERA 2

Papa sancochada con atún

1 Naranja

Refresco de Cebada

LONCHERA 4

1 Pan con queso

1 Tajada de piña

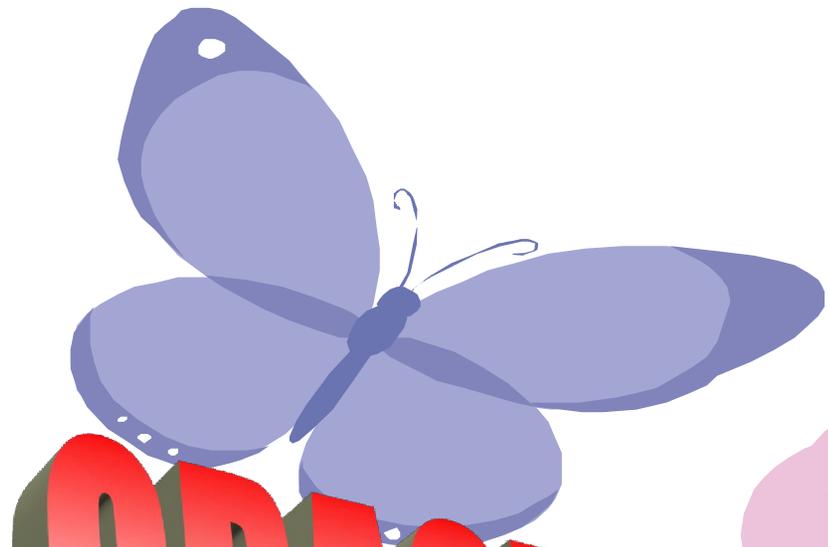
Refresco de manzana

LONCHERA 3

1 Pan con pateé

1 Tajada de papaya

Chicha morada



GRACIAS

