



Plato del bien comer: Logra una alimentación saludable

<http://www.spps.gob.mx/noticias/971-plato-bien-comer-logra-alimentacion-saludable.html>

Procedencia: Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia

El Plato del Bien Comer es la representación gráfica de los grupos de alimentos para la población mexicana, ya que la nutrición es un aspecto muy importante de nuestra salud.

El plato clasifica los alimentos en tres grupos, los cuales son indispensables para dar variedad a la alimentación y asegurar el consumo de los nutrimentos necesarios con el fin de mantener un adecuado estado de salud.

¿Cómo comer bien?

- Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día.
- Come la mayor variedad posible de alimentos.
- Come de acuerdo con tus necesidades y condiciones. Ni de más, ni de menos.
- Consume lo menos posible de grasas, aceite, azúcar y sal.
- Bebe agua natural de acuerdo con tus necesidades diarias y actividades. Se recomienda tomar de seis a ocho vasos de agua al día.

Para mayor información consulta: <http://www.promocion.salud.gob.mx>

10 tips para una alimentación infantil sana

(<http://www.salud180.com/maternidad-e-infancia/10-tips-para-una-alimentacion-infantil-sana>)

1. Comer es divertido... ¡Disfruta la comida!
2. El **desayuno** es una de las comidas más importantes.
3. Procura comer alimentos muy variados durante el día. La receta para mantenerse sano es la variedad.
4. Haz de los **carbohidratos** la base de tu alimentación.
5. Come fruta y verdura en cada comida, ¡y también entre horas!
6. El exceso de grasas saturadas no es bueno para la **salud**.
7. Come a la hora indicada y cambia con frecuencia las colaciones.
8. Sacar la sed. Bebe agua cuanto puedas.
9. Cepíllate los dientes al menos dos veces al día.
10. ¡Muévete! Haz **ejercicio** a diario.

La Secretaría de Salud, nos dice sobre una Alimentación Sana y Balanceada

<http://www.spss.gob.mx/avisos/1842-alimentacion-sana.html>

La nutrición se refiere a la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo; una buena nutrición (dieta suficiente y equilibrada acompañada de ejercicio físico regular) es un elemento fundamental para una buena salud. Una mala nutrición puede disminuir inmunidad, aumentar el riesgo de padecer enfermedades, afectar el desarrollo físico y mental y por lo tanto, reducir la productividad.

Para lograr una alimentación sana y balanceada es importante tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Para un adecuado aporte de nutrimentos, se deben incluir en la dieta todos los grupos de alimentos que son: leche y sus derivados, carnes, huevo y pescado, leguminosas, frutas y verduras, cereales así como también grasas y aceite.
- Aumentar el consumo de fibra que proviene de frutas o verduras y cereales integrales.

- Lograr un equilibrio calórico, es decir, gastar (a través de la actividad física) la misma cantidad de energía que se consume a través de los alimentos.
- Reducir la ingesta de grasas saturadas que proviene de la manteca o grasas sólidas y sustituirla por grasas insaturadas como el aceite de oliva, cártamo o soya.
- Reducir la ingesta de azúcares y bebidas azucaradas y optar por el uso de sustitutos de azúcar.
- Disminuir el consumo de sodio (sal de mesa).
- Consumir mínimo 3 comidas al día y considerar 2 colaciones.
- Ingerir por lo menos 2 litros de agua simple potable diariamente.

Una dieta inadecuada y la inactividad física son factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. Recuerda que si tienes dudas sobre tus requerimientos debes de consultar a un profesional en nutrición.

Fuentes:

<http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

<http://www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/foodgroups.html>

Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición. FAO

(<http://www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s05.pdf>)

¿Cuáles son los principios básicos de una dieta saludable?

Basados en el conocimiento de los contenidos de nutrientes de los alimentos, para la integración de una alimentación balanceada se deben considerar los siguientes principios:

1. La alimentación debe ser suficiente en cantidad de alimentos para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo y cubrir todos sus requerimientos según edad, sexo, talla, peso, actividad física.
2. Debe ser completa; es decir, debe contener todos los nutrientes para ofrecer al ser humano todas las sustancias que integran sus tejidos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.
3. Los alimentos deben guardar una proporción apropiada entre sí; es decir, que deben aportar las cantidades de nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo.
4. Los alimentos deben ser adecuados a las condiciones fisiológicas de cada individuo, según su edad y la actividad física que realiza.
5. Inocua: que su consumo no implique riesgos, que no haga daño. El alimento debe estar higiénicamente preparado y libre de contaminantes químicos, bacteriológicos y físicos.

6. Se debe procurar que la dieta sea atractiva y variada; que estimule los sentidos y que evite la monotonía, incluyendo diferentes alimentos en cada comida.

Kauffer Horwitz, Martha. (2008). *Asuntos de mucho peso*. México: Serpentina-SEP, Col. Libros del Rincón, Cometas convidados.

Este libro proporciona a los jóvenes las claves de una alimentación correcta y los orienta en la prevención y la solución del sobre peso. Al margen de modas y estereotipos explica con claridad la importancia de la comida para el bienestar y enseña a los lectores a ejercer un sano control sobre sus alimentos, a apreciar y cuidar su cuerpo y a hablar sin temor de los problemas y errores más frecuentes en materia de alimentación.

Campillo Álvarez, José Enrique. (2010). *Comer sano para vivir más y mejor*. México: Destino.

La alimentación saludable y equilibrada es la mejor receta para vivir más años y con un envejecimiento de calidad. Este libro no ofrece recetas milagrosas ni dietas imposibles para adelgazar o para rejuvenecer, sino que apuesta por la alimentación saludable

Lezaeta Pérez-Cotapos, Rafael. (2006). *Manual de alimentación sana*. México: Pax.

De la combinación adecuada de los alimentos que ingiere el individuo, así como de la correcta selección de nutrientes de acuerdo con su edad, sexo, actividad y demás condiciones específicas, depende lograr una vida saludable en todos sentidos. Si por costumbre adquirida, por educación errada o por vivir en un mundo moderno, usted no puede alimentarse en forma natural, esta obra le servirá de guía hacia una alimentación sana y adecuada que le permitirá aprovechar lo que come mediante una digestión normal.

Notas del libro *Recomendaciones para una alimentación saludable. Orientaciones para fortalecer la práctica docente*. Programa de Escuelas de Tiempo Completo en el DF. 2009

http://www2.sepdf.gob.mx/para/para_maestros/escuela_tiempo_completo/archivos/alimentacion-PETCDF.pdf

El refrigerio implica contar con un lugar específico para que los estudiantes sean atendidos, por lo que es necesario un comedor entendiéndose como el lugar o espacio destinado para que consuman sus alimentos, en donde además se promueven el desarrollo de actitudes y valores para la convivencia.

¿Qué significa una alimentación balanceada y nutritiva? Significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

Páginas dedicadas a la salud en México:

Secretaría de salud

<http://www.salud.gob.mx>

Subsecretaría de prevención y promoción de la salud

<http://www.spps.gob.mx/>

Centro nacional para la salud de la infancia y la adolescencia

<http://www.censia.salud.gob.mx/>

Dirección General de promoción a la salud

<http://www.promocion.salud.gob.mx>