

# Guías Alimentarias para la familia salvadoreña



MINISTERIO DE SALUD DE EL SALVADOR  
UNIDAD DE NUTRICIÓN



Ministerio de Salud de El Salvador  
Editorial del Ministerio de Salud Pública

Todos los derechos reservados. Está permitida la reproducción parcial o total de esta obra, siempre que se cite la fuente y que no sea para la venta u otro fin de carácter comercial.

Es responsabilidad de los autores técnicos de esta guía, tanto su contenido como los cuadros, diagramas e imágenes.

#### **AUTORIDADES**

Dra. María Isabel Rodríguez  
MINISTRA DE SALUD

Dr. Eduardo Antonio Espinoza  
VICEMINISTRO DE POLÍTICAS DE SALUD

Dra. Elvia Violeta Menjívar  
VICEMINISTRA DE SERVICIOS DE SALUD

#### **EQUIPO TÉCNICO**

Licda. \_\_\_\_\_  
M \_\_\_\_\_.

Dra. \_\_\_\_\_  
M \_\_\_\_\_.

Dra. \_\_\_\_\_  
M \_\_\_\_\_.

Tiraje: 2012. 200 Ejemplares  
Edición y distribución:  
Ministerio de Salud  
Área de Laboratorio de Citología. Laboratorio Central  
Alameda Roosevelt contiguo a Hospital Rosales Teléfono: 22101600  
Página oficial: <http://www.salud.gob.sv/>

Impreso en El Salvador por: Sección de Impresiones del MINSAL

# Guías Alimentarias para la Familia Salvadoreña

*La Educación Alimentaria Nutricional contribuye para la formación de buenos hábitos alimentarios en la población salvadoreña.*

El objetivo es mantener un buen estado de salud y nutrición en cada una de las etapas de la vida. La alimentación en la niñez es responsabilidad de los padres y ellos aprenden a través del ejemplo. Tanto en el hogar como en la escuela reciben mensajes educativos.

Una alimentación variada y balanceada asegura un crecimiento normal y previene la aparición de enfermedades relacionadas con la alimentación en la vida adulta.

El acto de alimentarnos es voluntario pero está influido por diversos factores: hábitos alimentarios, tradiciones o costumbres familiares, creencias personales y la cultura en que vivimos.

El objetivo de esta guía de acción es brindarle una herramienta y consejos prácticos sobre la alimentación a la familia salvadoreña.

Normas de etiqueta y compartir afecto y comunicación con el grupo familiar.

## **Recomendaciones Nutricionales para la población salvadoreña**

Prepare diariamente comidas variadas utilizando alimentos naturales

Consuma como mínimo 3 porciones de verduras y 2 de frutas frescas al día

Incluya en su alimentación diaria por lo menos uno de los siguientes alimentos: leche, queso fresco, cuajada, requesón o huevo

Consuma al menos dos veces por semana carne de aves, pescado, res, vísceras o menudos.

Al cocinar utilice aceite vegetal en pequeñas cantidades y evite el uso de mantecas y margarinas.

Sazone sus comidas con hierbas y especias naturales sustituyendo el uso de condimentos, sazónadores artificiales, salsas procesadas

Evite el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, frituras, embutidos, golosinas, comidas rápidas y alimentos enlatados

Consuma por lo menos 6 a 8 vasos de agua al día

Realice actividad física por lo menos 30 minutos todos los días

## Prepare diariamente comidas variadas utilizando alimentos naturales

Los grupos de alimentos son cinco:

1. Cereales, granos y raíces.
2. Huevos, Leche y derivados
3. Verduras y Frutas
4. Aves, Res, Pescado, Menudos
5. Aceites y azúcares

La variedad de alimentos empleados en la alimentación, refleja hasta cierto punto la calidad nutricional de la dieta. Un solo alimento no posee todos los nutrientes que el organismo necesita para crecer y mantener una buena salud.

<b>Cereales y granos integrales</b> <b>Leguminosas</b>	<b>Tortillas de maíz,</b> <b>arroz, pan integral,</b> <b>pastas</b> <b>Frijoles</b>
Huevos, leche y derivados.	Leche, queso fresco, cuajada, requesón y huevos
Verduras y Frutas	Todas las verduras y frutas
Aves, Pescado, Res, vísceras o menudos	Pollo, gallina, pavo, res, pescado, vísceras o menudos
Aceites y azúcares	Aceite vegetal y azúcar

En el primer grupo de alimentos se incluyen los cereales, los cuales son la base de nuestra alimentación. El maíz es utilizado para muchas preparaciones y en nuestro país la harina de trigo y de arroz están fortificadas con ácido fólico, vitamina B 1, B 2, niacina y hierro. Es importante el consumo de alimentos elaborados con estas harinas. Otros cereales son avena, centeno y cebada.

De preferencia al preparar los alimentos utilice granos enteros o integrales, ya que son

ricos en fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos. Proporcionan sensación de llenura y evitan el sobrepeso y la obesidad. En este grupo también se incluyen los frijoles, su consumo es parte del patrón alimentario de los salvadoreños y son excelente fuente de hierro de origen vegetal.

La proteína que recomendamos para toda la familia es el huevo, lácteos, carnes. En cuanto al huevo, es una excelente fuente nutritiva y económica. Los quesos como la cuajada, fresco y requesón tienen bajo porcentaje de grasa y alto en proteína. Las carnes de aves, pescado, res y menudos o vísceras deben ser consumidas al menos dos veces a la semana.

Todas las verduras y las frutas contienen vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita y de preferencia consumirlas crudas, siempre y cuando estén bien lavadas.

El aceite y el azúcar recomendamos cuantificar, es decir, medir las cantidades que la familia debe consumir. La moderación es importante para evitar o prevenir el sobrepeso y la obesidad y las enfermedades crónicas. Algunos alimentos contienen grandes cantidades de grasas y algunas bebidas son llamadas azucaradas por el ingrediente principal que contienen. Los niños y niñas aprenden a comer tanto en casa como en la escuela y es necesario enseñarles buenos hábitos.

El refrigerio o lonchera escolar debe incluir fruta o alimentos lácteos como el yogurt, panes con queso o huevo. No deben ofrecerse jugos de lata o caja, galletas llenas de azúcar, pupusas, churros o cualquier tipo de alimentos similares, gaseosas.

En nuestro país el azúcar está fortificada con vitamina A.

Los alimentos que provienen de la naturaleza sin ningún tipo de procesamiento son los naturales y nos referimos a las verduras, hierbas y especias, frutas, huevos y carne.

De acuerdo al nivel de procesamiento, podemos ubicarlos en poco, moderado y muy procesados.

Los poco procesados son inofensivos para la salud como son los procesos físicos como

limpieza, remoción de partes no comestibles, extracción, secado, hervido, enfriamiento, congelamiento, fermentación, empaçado al vacío y pasteurización.

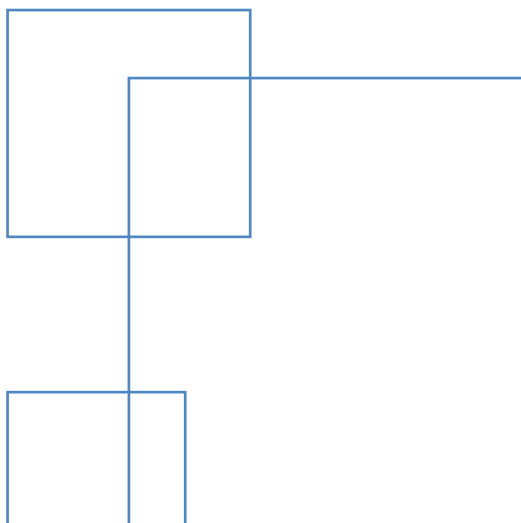
Los de moderado procesamiento incluyen trituración, molienda, refinación, hidrogenación, purificación, hidrólisis, uso de enzimas y aditivos. Y los muy procesados deben consumirse eventualmente son hornear, fritura superficial, fritura profunda, curado, ahumado, encurtido, conservas, uso de conservantes y aditivos de cosméticos y el embalaje sofisticado.

Son perjudiciales para la salud y se deben evitar o consumir una vez a la semana no como platos únicos sino como acompañamiento.

La preparación debe llevar para cada tiempo de comida de los grupos de alimentos y también deben ser llamativos a la vista y sabrosos al paladar. Un plato de comida bien preparado siempre despierta apetito y estimula a los órganos de los sentidos.

Durante el tiempo de las comidas los niños aprenden los buenos hábitos alimentarios y debe ser un momento agradable para toda la familia. Enseñarles a comer despacio, masticar bien los alimentos, comer de la variedad y las temperaturas adecuadas.

**Consuma como mínimo 3 porciones de verduras y 2 de frutas frescas al día.**



Las verduras y frutas son fuente de vitaminas, minerales, agua y antioxidantes.

Las verduras contienen además fibra soluble e insoluble. La fibra nos proporciona muchos beneficios como mejora el movimiento del intestino, sensación de saciedad o llenura, atrapa las partículas de azúcar y grasa en el intestino. La fibra soluble esta contenida en la avena, linaza. La fibra insoluble es toda la parte de los vegetales y frutas que el intestino de los seres humanos no digieren debido a que no cuentan con enzimas para tal función y esta contenida en la cáscara y semillas.

El color de las verduras y frutas nos ayuda a identificar las sustancias que contienen en mayor cantidad, así vemos color rojo, verde, morado, amarillo o anaranjado y en la variedad del consumo se encuentran las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita, la ausencia o escasez pueden ocasionar enfermedades.

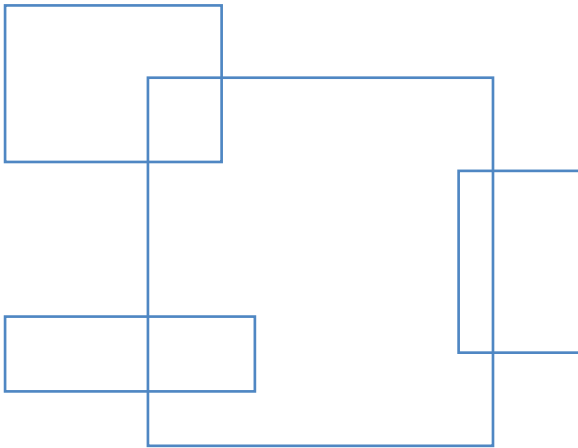
En El Salvador existe una gran variedad de frutas: mangos, nances, marañones, jocotes, zapote, nísperos, anonas, jícamas, melón, sandía, papaya, pina, mamey, caimitos, naranjas, mandarinas, mamones, pera, manzana, uva, guineo, ciruela, fresa, mora, melocotón, granadilla. Algunas se cosechan en época de calor y otras en época lluviosa y el resto de las frutas se dan en todo el año. Prefiera las de estación por la calidad y el precio.

A los niños se les debe enseñar y motivar a comer verduras y frutas desde la introducción de alimentos.

Además se emplean todas las partes de las plantas como lo muestra el siguiente cuadro.

Hojas	Espinacas Moras chipilín Acelgas Lechugas
Raíces	Zanahoria Remolacha Rábano

Flores	Coliflor Brócoli Alcachofas
Tallos y bulbos	Apio Espárragos Ajo Cebolla Puerros



En cuanto a una porción de vegetales se refiere a una taza en crudo (ensaladas) y media taza en cocidas (sopas).

Las verduras como la papa, yuca, camote, elote y plátanos son considerados altos en calorías por su contenido de harina (carbohidratos o hidratos de carbono). Las porciones recomendadas son:

Papa	½ taza
Elote	½ taza
Camote	½ taza
Yuca	1/3 taza
Plátano	1/3 taza

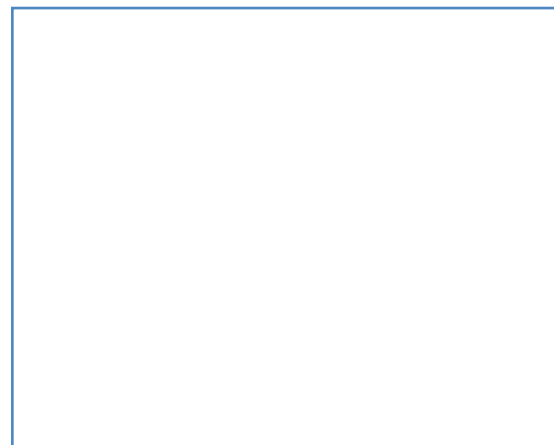
Las frutas medianas son consideradas como porción una pieza mediana como manzana, guineo de seda, mango, pera, níspero, etc. Las grandes como la papaya, mamey, melón, sandía, y piña se considera una porción una taza.

En cuanto a las frutas pequeñas:

Frutas	Unidades
Caimitos	2
Ciruelas	2
Higos	2
Nances	20
Uvas pequeñas	17

Una de las sustancias presente en las frutas y verduras es el "beta caroteno", que se transforma en vitamina A en nuestro cuerpo, es necesaria para los ojos, la piel, el cabello y todos los tejidos de nuestro cuerpo. Ejemplos que contienen esta sustancia: zanahoria, espinaca, espárragos, acelga y calabaza.

Las frutas también se pueden clasificar como cítricas por su contenido de vitamina C y están incluidos la naranja, mandarinas, limón, piña, fresa, mango verde, guinda, carambola, tamarindo y arrayán.

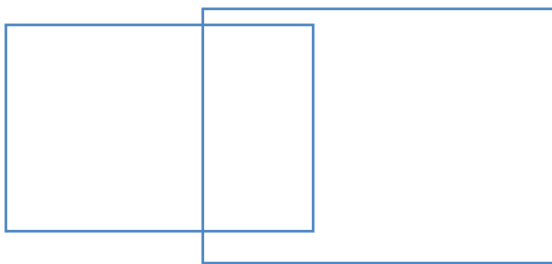


Las verduras y las frutas deben lavarse bien con abundante agua potable, la suciedad y los insecticidas son un riesgo para la salud. También las moscas pueden dejar contaminada las frutas y deben lavarse bien.

Al comerlas crudas ayudan a evitar la caries dental, ya que tienen una función de barrido sobre la superficie de los dientes.

Al consumir las cantidades adecuadas y toda la variedad no es necesario tomar vitaminas sintéticas.

**Incluya en su alimentación diaria por lo menos uno de los siguientes alimentos: leche, queso fresco, cuajada, requesón o huevo**



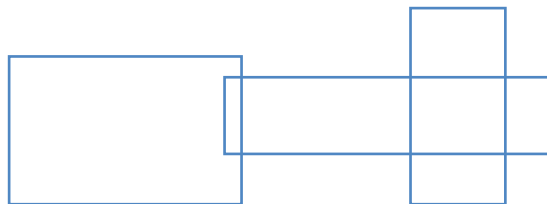
Son una importante fuente de proteínas, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) y calcio, mineral importante para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis.

El procesamiento de pasterización es inocuo para la salud y es el que se lleva a cabo en los productos lácteos, se eliminan los organismos patógenos pero siempre que se abra el empaque deben conservarse en refrigeración.

Se agrupan bajo tres categorías:

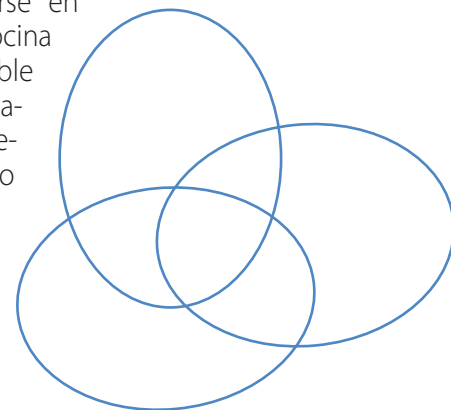
Entera	Contiene toda la grasa
Semidescremada	Reducida en grasa (2%)
Descremada	Baja en grasa (1%)

Prefiera los productos lácteos semi o descremados, esto evita que se aumente en sangre el colesterol y en los niños se les pueden ofrecer los enteros. Los quesos como: duro blando, duro viejo morolique, quesillo, capita, procesado tipo americano, entre otros, tienen alto contenido de sodio y grasa. Recomendamos consumir queso fresco, cuajada y requesón.



El yogurt también es una alternativa para incluir en este grupo de alimentos, debido a que contiene proteína, probióticos que protegen el intestino contra las bacterias patógenas y calcio necesario para la formación de huesos y dientes. De preferencia consuma el natural y agregarle frutas como guineo, manzana, fresas en trozos o miel con granola. Desde la infancia es saludable acostumbrar a la población y llegar a la tercera edad consumiendo productos que ayudan a mantener el intestino funcionando normalmente.

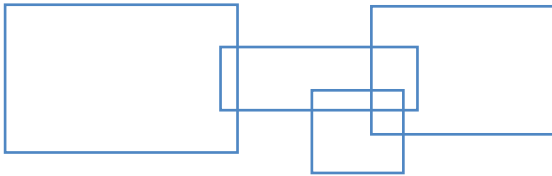
En cuanto el huevo posee cualidades nutritivas y es una excelente fuente de proteína a un costo accesible y fácil de almacenar. Puede emplearse en múltiples recetas de cocina y se encuentra disponible en todo el territorio nacional. La hipercolesterolemia (colesterol alto en la sangre) es una enfermedad que se da en algunas personas y en esos casos se recomienda limitar el consumo a tres por semana.



El color del cascarron (blanco o rojo) no tiene relación con el valor nutritivo del huevo. Tener cuidado con la fecha de empaque para tener seguridad que es producto fresco.

Mantenerlo guardado en lugares seguros, lejos de animales que puedan alterar la higiene de los mismos. Los huevos deben cocinarse bien pues las bacterias como la salmonella pasan a los humanos cuando están contaminados y además al cocinarse bien se digieren fácilmente las proteínas cuajadas.

Cuando existe intolerancia al azúcar propio de la leche (lactosa) se puede consumir deslactosada o leche de soya (elaborada a partir del frijol de soya). La Incaparina es una harina elaborada con soya y puede prepararse atol. A los escolares se les puede ofrecer como refrigerio escolar.



**Consuma al menos dos veces por semana carne de aves, pescado, res, vísceras o menudos.**

Son fuente de nutrientes como proteínas, hierro, zinc, fósforo, cobre y vitaminas del complejo "B" y en el pollo también el ácido fólico. Por ello, recomendamos el consumo al menos dos veces a la semana.

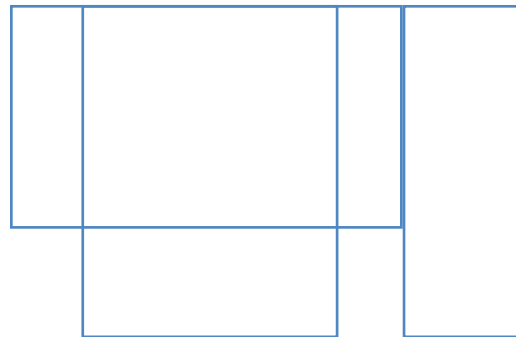
Los alimentos que pertenecen a esta lista se dividen en 4 grupos de acuerdo a la cantidad de grasa que contengan.

Carne magra	Baja en grasa
Semimagra	Moderada en grasa
Grasa	Alta en grasa
Soya	Sin colesterol

La carne de aves que recomendamos consumir: pollo, gallina, pavo, codorniz, gallo y pato. De preferencia al cocinar retire la piel y la grasa visible.

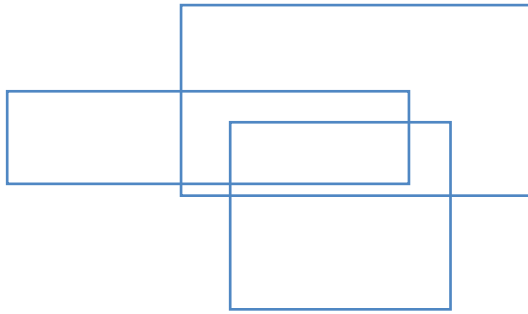
Los pescados como macarela, atún, sardinas, boca colorada, róbalo, corvina, mojarra y tilapia son los que consumimos en el país. Son excelente fuente proteica y de fósforo.

Una de las ventajas de este tipo de alimentos es que son de fácil digestibilidad para niños y adultos mayores. Pueden consumirse en sopa enteros o lonja horneada, tener cuidado con las espinas principalmente al ofrecer a los niños pequeños.

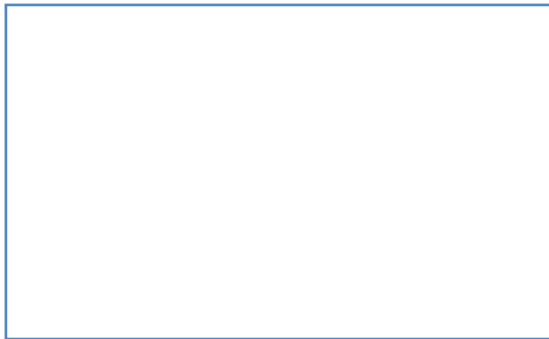


Siempre que sea posible seleccione carnes magras (poca grasa) como el salón, aleta, gato y carne molida de lomo. Todas las carnes deben ser consumidas bien cocidas, esto evitará contaminación con bacterias.





Los menudos de las aves (hígado, corazón y mollejas) y de vísceras de res (hígado y corazón) son fuente de hierro, el cual forma células de la sangre y es importante para evitar la anemia. En los niños la anemia produce bajo rendimiento escolar, no tienen defensas contra las enfermedades y poca resistencia física. En la mujer embarazada produce complicaciones en el parto y bajo peso en el recién nacido.



Las porciones recomendadas se basan en el peso de la carne cocida (4 onzas de carne cruda equivale a 3 onzas de carne cocida) después de quitarle el hueso y la grasa. La palma de la mano de una mujer tiene aproximadamente de 3 a 4 onzas de carne deshuesada cocida.

En el caso de padecer anemia recomendamos consumo frecuente de estos alimentos.

La carne elaborada a partir de soya o gluten es una alternativa para las personas que no consumen carne. Las proteínas contenidas son buenas y tiene la ventaja de no contener colesterol.



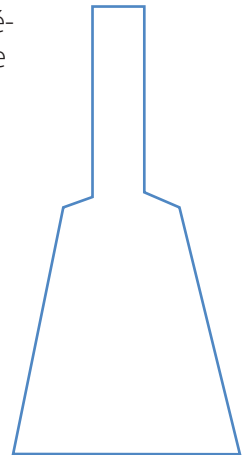
Otra buena fuente de proteína y grasa vegetal son las semillas de almendras, avellanas, pistachos y nueces. La fibra contenida en estas semillas y la vitamina E funciona como antioxidante que tiene beneficio sobre la salud.

**Al cocinar utilice aceite vegetal en pequeñas cantidades y evite el uso de mantecas y margarinas**

Las grasas son esenciales para la formación de estructuras dentro de nuestro cuerpo como las membranas de las células, ayudan en el transporte de las vitaminas liposolubles (A,D,E,K) y formación de hormonas y enzimas. Deben consumirse en pequeñas cantidades el consumo en exceso trae complicaciones en la salud, como el engrosamiento de las arterias.

Las grasas realzan el sabor de las comidas y son fuente de energía concentrada.

Se dividen en tres grupos:



Aceites recomendados:

Grasas insaturadas	Líquidas a temperatura ambiente y son de origen vegetal
Grasas saturadas	Sólidas a temperatura ambiente y son de origen animal
Grasas trans	Proceso que convierte aceites vegetales en grasas semisólidas

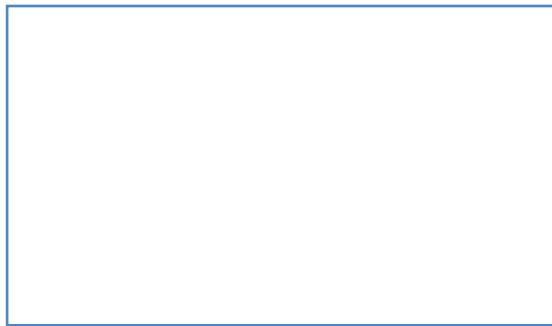
soya, canola, maíz, girasol y oliva. El aceite contiene vitamina E que es indispensable para la vida y no contienen colesterol.

Las grasas saturadas contienen colesterol y los alimentos que las contienen deberían evitarse: embutidos, carnes gordas, crema, mantequilla, quesos grasientos.

La manteca vegetal sólida, margarinas de barra y algunas margarinas de envase durante el proceso de elaboración forman ácidos grasos trans.

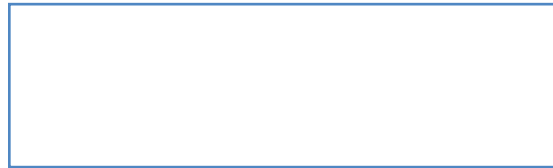
Prefiera preparaciones: horneada, al vapor, asado, sopas y evite los alimentos fritos.

Cuando utilice el aceite limite los tamaños de las porciones, cuantifique las cantidades con cucharas medidoras. Algunas presentaciones son en spray y esto hace que se minimicen las cantidades utilizadas para la preparación de las comidas.



Alimento	Tamaño de la porción
Aceite vegetal	1 cucharadita
Margarina/mantequilla	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharadita
Crema espesa	1 cucharada
Aderezo para ensalada	1 cucharada
Aguacate	2 cucharadas
Coco rallado	2 cucharadas

**Sazone sus comidas con hierbas y especias naturales sustituyendo el uso de condimentos, sazonadores artificiales, salsas procesadas.**



Las hierbas culinarias son hojas frescas o secas y las especias son aquellas que provienen principalmente de semillas, frutos, flores y cortezas secas.

Todos los alimentos contienen sal en forma natural y no es necesario agregar en la preparación de las comidas grandes cantidades de condimentos y sazonadores. La sal en El Salvador esta fortificada con yodo, mineral importante para mantener la salud. Si la preparación de las comidas requiere utilizar sal prefiera la que esta fortificada, una cucharadita de sal al día es lo que el cuerpo humano necesita para cubrir la cantidad del mineral conocido como sodio.

Es recomendable suprimir el salero de la mesa, si la comida ya contiene no es necesario agregar extra. Se pueden utilizar hierbas y especias para resaltar el sabor y olor natural de las comidas

Hierbas y especias naturales realzan el sabor de las comidas y las usadas culturalmente en El Salvador son:

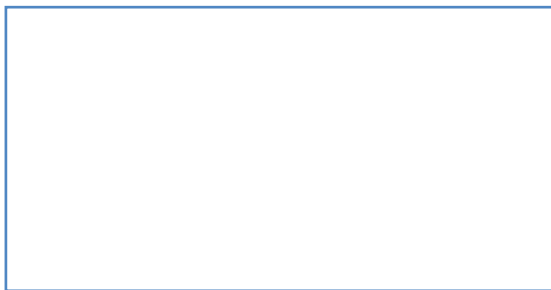
Hierbas	Cilantro, perejil, apio, hierbabuena, epazote, menta, albahaca, laurel, orégano, romero, tomillo, eneldo, comino.
Especias	Achiote, canela, alguaste, morro, nuez moscada, curry, clavo de olor, vainilla, ajo y cebolla molida, jengibre, azafrán,

El uso frecuente de condimentos, sazónadores artificiales y salsas procesadas aumentan la cantidad de sal que se necesita diariamente pudiendo aumentar la presión arterial.

Al inicio probablemente no sentirá el mismo sabor pero paulatinamente el paladar se acostumbrará y beneficiará la salud de la familia. Además recuerde que los niños y niñas se beneficiarán para toda la vida, debido a que los hábitos que se inculcan a temprana edad duran hasta la vida adulta.

Algunos alimentos se compran y son fáciles de preparar y la población salvadoreña los utiliza para su hora de almuerzo, pero es preferible llevar alimentos elaborados en casa y calentarlos en el trabajo o conseguir alimentos frescos.

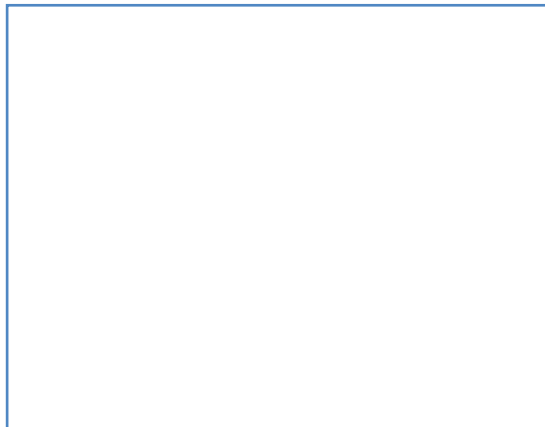
En muchos hogares salvadoreños se cultivan este tipo de alimentos en huertos caseros y es una excelente manera de tenerlos siempre disponibles. Se pueden sembrar en macetas o en terrazas o balcones de donde reciban luz solar y agua y están frescos todo el tiempo.



Para adaptar sus papilas gustativas, use diferentes condimentos y saborizantes. A continuación, incluimos algunos consejos útiles:

1. Agregue chiles molidos para condimentar sus alimentos.
2. Condimente los alimentos con jugo de limón o lima.
3. Use hierbas y especias frescas o secas, en lugar de paquetes de mezclas de condimentos.
4. Agregue ajo o cebolla en polvo o molido, no sal de ajo o cebolla.

### **Evite el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, frituras, embutidos, golosinas, comidas rápidas y alimentos enlatados.**



Estos alimentos tienen sabor delicioso y apariencia apetecible pero aportan grandes cantidades de grasas saturadas y calorías. Por lo tanto, consecuencias del consumo frecuente: sobrepeso y obesidad, apareamiento de enfermedades del corazón, diabetes mellitus, hipertensión arterial, tumores y cánceres, caries dentales.

Recomendamos evitar el consumo de todos estos alimentos debido a la cantidad de aditivos alimentarios que le agregan durante el procesamiento y el tipo de las grasas que se utilizan para la preparación.

Para evitar el apareamiento de las caries dentales es indispensable el cepillarse los dientes inmediatamente después de consumir estos alimentos.

La energía o calorías contenidas en estos alimentos es mayor que la que el organismo requiere para funcionar adecuadamente. Las vitaminas y minerales están ausentes debido a estas se encuentran en los alimentos frescos o naturales y el procesamiento utilizado para la preparación de estos productos los eliminan. Principalmente están constituidas de harinas y grasas y las bebidas azucaradas, como su nombre lo indica de azúcar.



Acidificantes y correctores de la acidez	Sulfato de sódio Sulfato de potasio Sulfato de cálcio
Potenciadores del sabor	Acido glutâmico Glutamato monosodico
Edulcorantes	Aspartame Sacarina

En los niños se ofrecen como meriendas y rehúsan comer las comidas en las que se les proporcionan los nutrientes necesarios para un crecimiento normal. Es preferible en el refrigerio escolar colocarles frutas, yogurt, verduras en trocitos como pepino, jícama y zanahoria.

Los aditivos alimentarios retardan o impiden alteraciones químicas o biológicas en los alimentos y mejoran las cualidades organolépticas realzando el sabor. Otra de las funciones es la estabilización de la textura de las preparaciones. Pero en la mayoría de los casos son productos sintéticos que se debe regular el consumo. Ejemplos de estos aditivos alimentarios:

Colorantes	Riboflavina Rojo cochinilla Amarillo caramelo Antocianinas Xantofilas
Conservantes	Acido ascórbico Acido benzoico Anidrido sulfuroso Acido láctico
Antioxidantes	Ascorbato de sódio Palmitato de ascorbilo Lecitina Acido cítrico Acido ortofosforico
Emulsificantes Estabilizantes y Espesantes	Lecitina (E 322)

En cuanto a los alimentos considerados como comida rápida es preferible evitar el consumo. Pueden prepararse hamburguesas, pizzas y pollos empanizados de una manera casera y con ingredientes naturales. Recordemos que la mostaza y salsa tipo cátsup contienen alto contenido de grasa y sodio.

Consuma por lo menos 6 a 8 vasos de agua al día.

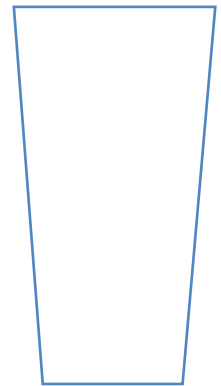
El agua esta presente dentro y fuera del organismo humano y la vida es imposible sin este vital líquido, ya que todas las reacciones químicas se producen en medios acuosos.

El cuerpo humano esta conformado en su mayor parte de agua, los niños y los adultos mayores requieren especial atención con respecto al consumo. Para el funcionamiento de todos los órganos internos es indispensable, principalmente para los riñones.

En los niños recomendamos consumir 6 vasos de agua y para los adultos 8 vasos de agua durante el día.

Las características físicas del agua son: sin olor, sin color y sin sabor. El agua para el consumo diario debe ser potable, algunos métodos para lograrlo son: hervirla, clorarla, filtrarla. Después debe ser almacenada en recipientes limpios y alejada de animales como moscas, cucarachas y ratones.

El clima también es importante para el consumo de agua, en verano puede consumirse en mayor cantidad y cuando se realiza alguna actividad física. El sol puede ocasionar deshidratación en el cuerpo humano y en las acti-



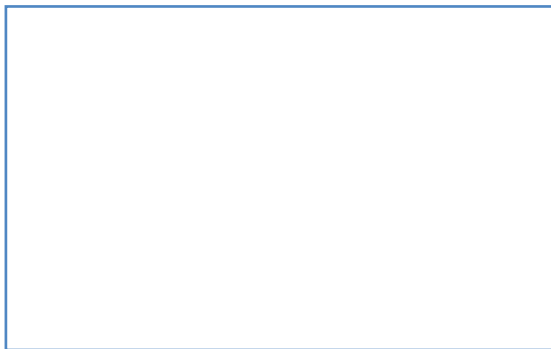
vidades al aire libre debemos ofrecerles agua a los niños y adultos mayores principalmente.

Dentro de los beneficios adicionales: evita el estreñimiento y normaliza el tránsito intestinal. Algunas situaciones fisiológicas especiales como el embarazo, lactancia materna y en el deporte tiene que aumentar el consumo y algunas enfermedades como la diarrea, el vomito y la fiebre pueden deshidratar a la persona que las esta padeciendo y es necesario hidratarle frecuentemente.

El uso de agua embotellada en exceso esta provocando contaminación ambiental y es nuestro deber cuidar el medio ambiente.

Otras bebidas como la gaseosa y cerveza brindan calorías extras.

Realice actividad física por lo menos 30 minutos todos los días



La actividad física regular tiene muchos beneficios para el cuerpo humano: libera sustancias en el cerebro que proporcionan sensación de bienestar, tonifica los músculos, fortalece los huesos, flexibiliza las articulaciones, aumenta las defensas del organismo, evita el estreñimiento y mejora el control de azúcar y grasas en la sangre.

Elija una actividad que disfrute, la caminata es fácil de empezar. No tiene que gastar en equipo especial o gimnasio. Tenga planes alternos por si el clima no permite hacerlo al aire libre, por ejemplo camine en lugares techados (centros comerciales) o seguir los ejercicios de un video o programa de televisión.

Si no ha tenido actividad física previa puede comenzar de 5 a 10 minutos por día, a un ritmo que se sienta cómodo hasta llegar a los 30 minutos. De tal manera que sea parte de las actividades diarias.

El zapato y la vestimenta tienen que ser adecuados para la actividad física seleccionada. Tome tiempo de calentamiento previo y de relajación posterior.

En los niños motive juegos de pelota para la socialización y evite que pasen horas frente a la pantalla del televisor o del monitor de una computadora. En los adultos mayores debe hacer actividad física dependiendo del funcionamiento de las facultades físicas.

Siempre buscar la seguridad de la zona en donde se realizara la actividad. La presencia de perros también es importante evaluar, lo accidentado del terreno.

El sedentarismo que es la ausencia de actividad física, se asocia con el sobrepeso, obesidad y el surgimiento de enfermedades que pueden ser prevenibles con actividad física regular. La salud mental se puede cuidar eliminando ansiedad, estrés, depresión liberando sustancias en el cerebro al realizar ejercicio.

Algunas sugerencias para cuando el trabajo no permite tomar tiempo especial para la actividad física son:

1. Ocupar las escaleras en lugar del elevador.
2. Caminar cuadras extras, dejar el vehiculo estacionado algunas cuadras de distancia de la oficina o bajar del autobús algunas paradas antes.
3. Hacer tiempo los fines de semana para pasear en bicicleta, jugar en grupo con la familia.
4. Ayudar en los quehaceres domésticos.

### **I. Planifique semanalmente la alimentación familiar**

La buena salud depende del consumo variado de alimentos que contengan las cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasas, además de vitaminas, minerales, fibra y agua.

Un plan de comidas saludables tiene que planificarse semanalmente para poder adquirir los alimentos que se utilizaran en las preparaciones culinarias. Si se emplean recetas variadas la familia tendrá mayor diversidad de nutrientes, ahorrara tiempo, dinero y cubrirá las necesidades nutricionales.

Es una actividad en que debiera participar toda la familia y el objetivo es conservar un peso adecuado, si es necesario ganar o perder algunas libras para lograr el objetivo.

El peso saludable es el resultado del balance entre la energía adquirida y la utilizada por el cuerpo. La energía se adquiere de los alimentos consumidos, la energía se mide en calorías las cuales se modifican dependiendo del sexo, edad y nivel de actividad física.

En los niños es importante ofrecerles diferente tipo de alimentos para que aprendan a consumirlos.

Lo ideal es planificar la alimentación semanalmente y una manera de hacerlo es seguir una matriz en la cual se anotan las comidas que se le brindaran a la familia. Por costumbre en nuestro país se ofrecen tres tiempos de comida, el desayuno, almuerzo y cena. En los niños se ofrecen refrigerios en la jornada escolar y es recomendable planificarlos para facilitar la compra de los alimentos que se necesitaran. Durante las situaciones especiales como son el embarazo y la lactancia materna también se requieren refrigerios, para cubrir con los requerimientos que se necesitan.

Tiempo/Día	1	2	3	4	5	6	7
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							

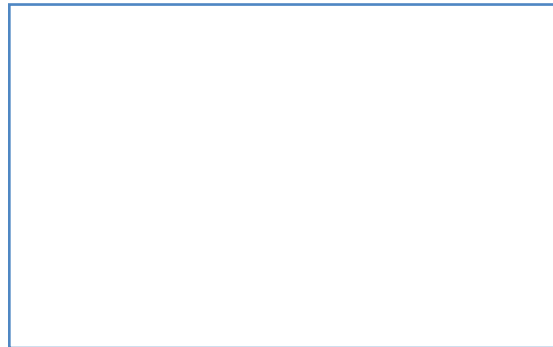
Si tiene planeado salir a comer en restaurantes busque dentro del menú las opciones

más saludables, actualmente se ofrecen ensaladas, sopas, preparaciones horneadas, asadas, al vapor y a la plancha. Prefiera los tamaños normales y no los agrandados. En lugar de gaseosa pida agua o refresco elaborado con frutas naturales.

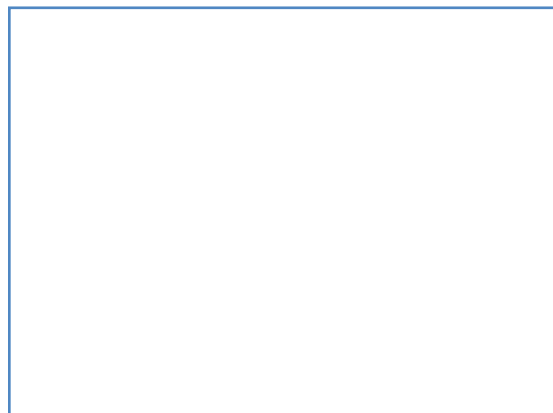
Tenga cuidado con los aderezos para las ensaladas, algunos contienen altas cantidades de mayonesa o grasas, recuerde el mejor es el limón.

Si desea postres evite los sorbetes y pastelería industrial y elija frutas. Para los niños es importante el consumo de frutas por la cantidad de vitaminas y minerales que contienen y necesitan para el crecimiento saludable.

Recuerde que los niños aprenden por el ejemplo de los adultos, si los padres se alimentan saludablemente los hijos también lo harán.

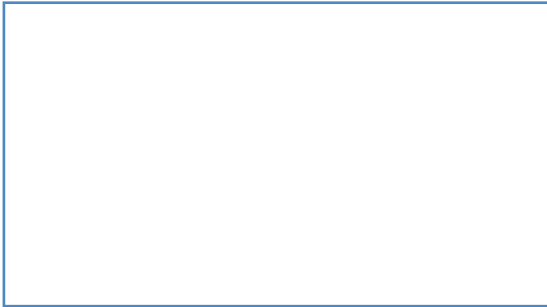


## II. Compra organizada



El criterio siempre debe ser la alimentación saludable, incluyendo todos los grupos de alimentos.

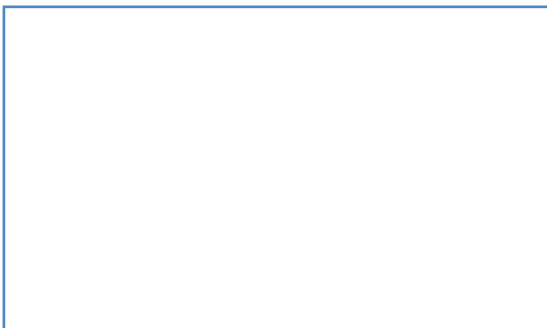
Si hacemos una buena elección y correcta compra de los alimentos aseguramos a la familia una alimentación adecuada.



Haga un listado de alimentos que necesita comprar en el supermercado y en el mercado. Compare los precios entre los diferentes establecimientos y la calidad y no comprar por costumbre, es conveniente introducir recetas nuevas a la dieta familiar y verificar alimentos en la alacena para evitar desperdicios.

Compre con tranquilidad, tiempo y después que haya comido y descansado.

Las frutas y verduras de preferencia compre las de temporada y que estén frescas. Elegir inteligentemente y no únicamente por los precios.

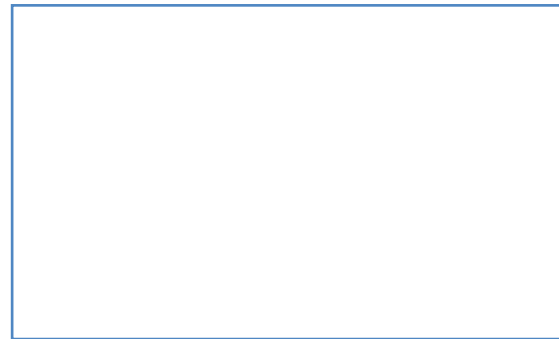


Las aves, pescado, carnes y menudos o vísceras deben comprarse sin señales de deterioro. Los huevos tienen que tener cascarrón

intacto, sin grietas. El queso fresco, cuajada y requesón tiene que estar en perfectas condiciones higiénicas.

En el caso de los alimentos procesados lea la información nutricional que aparece en las viñetas y verifique siempre la fecha de elaboración y la de vencimiento. Siempre comprar el producto con la fecha más alejada.

El empaque debe estar intacto, libre de golpes y magulladuras. Mantener la cadena de frío en los productos que ameritan refrigeración y/o congelación como leche fluida, yogurt, queso, pollo, pescado, carnes.



Las condiciones higiénicas del lugar de compra son muy importantes para el mantenimiento de la salud de la familia.

Al momento de la compra lleve un presupuesto estimado y un margen de dinero para imprevistos. También alternativa de una preparación de comida en caso que no encuentre los alimentos que utilizara.

Recuerde si compra los productos, los miembros de la familia los consumirán en casa. Esa es la importancia de hacer compra de alimentos nutritivos.

### **III. Seguridad, higiene, manipulación y conservación de los alimentos y la persona que prepara los alimentos.**

Todos los aspectos tienen que ver tanto para los alimentos como para la persona que los prepara y los sirve. Los alimentos se alteran por

la presencia y acción de las bacterias. Limpiar y desinfectar diariamente la cocina.

La seguridad de los alimentos se refiere a la protección de vectores (moscas, cucarachas, roedores) y mascotas (perros, gatos). Con respecto a la persona que prepara los alimentos en cuanto al uso de los utensilios utilizados en las preparaciones culinarias.

La higiene tiene que ser con abundante agua potable y usar jabón cuando el alimento lo amerite.

La conservación de los alimentos nos ayuda a preservar la calidad, las propiedades nutritivas y organolépticas (sabor, olor, color y textura). Algunos alimentos se conservan a temperatura ambiente en lugares frescos y secos y otros en refrigeración o congelación

Los factores fundamentales para la conservación de los alimentos son: Temperatura, tiempo y tipo de alimentos.

En cuanto a la temperatura, los alimentos quedan expuestos al crecimiento de bacterias a temperatura ambiente, el frío detiene el crecimiento y el calor las destruye.

En cuanto al tiempo, es importante que almacenemos los alimentos que no se consumirán inmediatamente en lugares donde no se contaminen.

En cuanto al tipo de alimentos, se deben conservar con cuidado la carne, pollo, pescado y mariscos. Ya que en la carne cruda existen microorganismos propios del animal. Separar alimentos crudos de los cocinados, utensilios y equipos.

La temperatura ideal para conservar los alimentos es entre 0°C a 5°C. Dentro del refrigerador deben colocarse los alimentos:

Rejilla superior	Leche, yogurt, huevos
Rejilla media	Sobras de comidas en depósitos plásticos tapados

Rejilla inferior	Productos de descongelación
Puerta	Bebidas que se consumirán en menos de 3 días
Congelador	Carnes, aves, pescados

Algunas intoxicaciones alimentarias se dan por manipular los alimentos inadecuadamente y sugerimos algunas medidas higiénicas:

1. Lavado de manos al iniciar la manipulación de los alimentos y todas las veces que sea necesario. (después de usar el baño, manipular dinero)
2. Uñas cortas y limpias, no uso de joyas en las manos y uso de redecilla en la cabeza. O cabello recogido.
3. Disposición adecuada de basura (seleccionar la basura orgánica y reciclar el plástico, el vidrio, papel y cartón). Además los recipientes tienen que estar tapados para evitar la propagación de olores y filtración de líquidos.
4. En caso de accidentes: quemaduras, intoxicaciones, heridas. Evitar seguir manipulando alimentos y buscar las medidas médicas. En caso de padecer enfermedades infecciosas tomar medidas específicas (no toser o estornudar, vendar heridas y usar guantes, etc) lo ideal es no preparar alimentos.

#### IV. Tipo de preparación de alimentos y ejemplos de menús para la familia salvadoreña

El valor nutritivo de los alimentos puede perderse si los preparamos inadecuadamente. Por ejemplo las verduras tienen que cocinarse poco tiempo y no cortarlas mucho o de lo contrario pierden vitaminas. También si se de-



jan en remojo después de lavarlas. Una buena forma de aprovechar las vitaminas que se pierden en el agua del cocimiento es utilizarla en caldos, sopas, purés y salsas.

Las técnicas culinarias que se utilizan en El Salvador son:

Horneado	Gas, leña y microondas
Asado	Carbón
Al vapor	Mínimo de agua
A la plancha	Superficie de metal
Salteado	Mínimo de grasa
Hervido o guisado	Salcochado
Fritura superficial y profunda	poca a gran cantidad de aceite

De las anteriores recomendamos todas para la alimentación de la familia, excepto la fritura profunda debido a la gran cantidad de aceite que se emplea y son aquellas preparaciones que se sumergen en el aceite, por ejemplo papas fritas, pollo empanizado, pastelitos de carne, enchiladas, empanadas de plátano, etc.

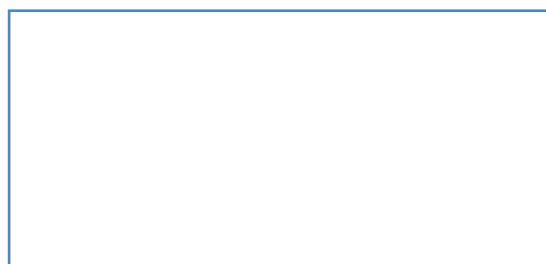
En el caso de las verduras la cocción ideal es al vapor o baño maría, ya que no se pierden las vitaminas y minerales.

Tiempo de comida	Alimento	Porción

Desayuno	Frijoles molidos Huevo con tomate Tortilla de maíz Leche líquida	1 taza 1 unidad 2 unidades 1 taza
Almuerzo	Arroz con verduras Pollo guisado Ensalada fresca Tortilla Refresco natural	1 taza 1 porción 1 taza 2 unidades 1 taza
Cena	Frijoles cocidos Plátano horneado Pan francés Fruta Agua	1 taza ½ unidad 2 unidades 1 porción 1 taza

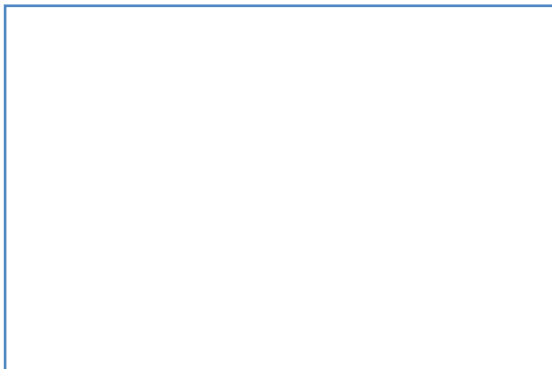
El desayuno es importante ya que evita la obesidad en los niños y mejora el rendimiento escolar e intelectual. En los adultos la actitud en el trabajo es mejor cuando se ingiere un desayuno saludable, con alimentos que aporten nutrientes de los grupos de alimentos.

## V. Etiquetas, tazas y cucharas medidoras.



El tamaño de la porción es una parte importante de la planificación de las comidas. Es necesario utilizar tazas y cucharas especiales conocidas como medidoras, que pueden ser de cualquier material y precio accesible.

Estas sirven para cuantificar los alimentos y brindar a la familia las porciones necesarias para el mantenimiento del estado de nutrición.



Lea los datos de nutrición de las etiquetas para obtener información específica de los ingredientes que contienen los productos que consumirá la familia.

Lea cuidadosamente los siguientes aspectos:

1. Tamaño de la porción, algunos empaques tienen más de una porción.
2. Cantidad de calorías contenidas para cada porción.
3. Gramos de proteína, carbohidratos y grasas.
4. El porcentaje de fibra también es recomendable verificarlo.
5. El contenido de sodio y colesterol.

“Reducido en sodio” significa que el contenido de sodio está reducido en un 25%.

“Escaso contenido de sodio” significa que el contenido de sodio está reducido en un 50%. Tenga en cuenta que estos alimentos de todas formas pueden tener un alto contenido de sodio.

“Con bajo contenido de sodio” significa 140 mg de sodio o menos por porción.

# AGRADECIMIENTOS

## AGRADECIMIENTOS ESPECIALES A:

Personas, funcionarios, instituciones, etc que han colaborado en la publicación o reproducción de la misma.

Logo de la institución  
que financia la  
publicación según  
sea el caso

El documento ..... ha sido posible gracias al apoyo de ..... Se terminó de imprimir en San Salvador, El Salvador, durante el mes de ..... de 2011. El tiraje consta de ..... ejemplares.



**contraportada**  
**pendiente**