

GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PERSONAS EN CONDICIÓN DE POBREZA

Luzdyllary Rojas Prendas 2018



Contenidos



Alimentación y estilos de vida saludables, claves para la buena salud

- Consuma de todos los grupos de alimentos... ¡pero no todos a la vez!
- Incorpore alimentos ricos en fibra alimentaria diariamente
- ¡Póngale menos azúcar!: un exceso de azúcar puede ocasionar diabetes, no sobrepase dos cucharadas al día
- Coma frutas y vegetales... ¡son baratos y deliciosos! Incluya por lo menos tres porciones al día
- Cocine con menos aceite... ¡utilice solo un poquito!: evite grasas recalentadas y aquellas que son sólidas a temperatura ambiente
- Consuma carne baja en grasa por lo menos dos veces a la semana: las carnes son fuente de proteínas y hierro que ayuda a prevenir la anemia y mejora los tejidos
- ¡Póngale menos sal! Un exceso de sodio causa hipertensión arterial, y enfermedades cardíacas. Disminuya el uso de condimentos y utilice especias naturales para sazonar
- Tome al menos 2 vasos de leche a la semana: los lácteos son alimentos fuente de proteínas, calcio y vitamina D que contribuye a evitar enfermedades como la osteoporosis y ayuda al desarrollo de los niños
- ¡Muévase diariamente! Realice actividad física al menos una hora tres veces a la semana, le ayudará a controlar el peso, mejorar la salud y a sentirse mejor

Contenidos



Los buenos hábitos inician desde la compra de alimentos

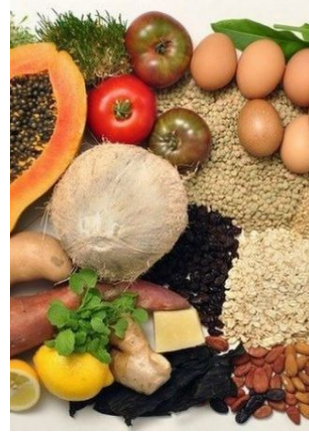
- La compra... más allá de adquirir alimentos
- Lista de compras semanal por menos de ₡37000 para una familia de 4 personas.



Diseño de un menú semanal equilibrado, saludable y económico

- El desayuno
- Las meriendas
- Las comidas principales

Alimentación y estilos de vida saludables, claves para la buena salud





1. Consuma de todos los grupos de alimentos, pero ¡No todos a la vez!

¿Porqué comer variado y saludable?

Porque ningún alimento por sí solo proporciona todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, favorece el desarrollo de los niños y mantiene el buen estado de salud en la edad adulta y la vejez, ayuda al control del peso y previene enfermedades como la obesidad, colesterol alto y presión alta. Comer alimentos variados no significa que se consuman todos en una misma comida, más bien se refiere a incluirlos a lo largo del día seleccionando la cantidad indicada para cada grupo de alimentos. El círculo de alimentos le enseña la cantidad y el tipo de alimentos que debe consumir



Los cereales como el arroz, leguminosas como los frijoles, las verduras harinosas como la papa, las frutas y vegetales se consumen en mayor proporción.

Los alimentos de origen animal como las carnes y lácteos en menor medida. Las grasas y azúcares en medidas muy pequeña



2. Incorpore alimentos ricos en fibra diariamente

La fibra alimentaria es un componente vegetal que aparte de mantenerlo lleno por más tiempo, le ayuda a reducir los niveles de colesterol y glucosa en sangre, mejorar la función intestinal evitando el estreñimiento y enfermedades asociadas al colon

Recuerde complementar la fibra con al menos 6 vasos de agua diarios

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

Cereales de grano entero, que no se les ha quitado sus componentes originales como el arroz integral, harina integral, avena, granos de maíz y cebada

Frutas y vegetales como la naranja, la mandarina, la manzana, la ciruela pasa, la zanahoria, el brócoli y las espinacas.

Leguminosas como los frijoles, los garbanzos y lentejas.

¡Cómase las frutas y vegetales con cáscara, ahí está la fibra!





3. ¡Póngale menos azúcar!: un exceso de azúcar puede ocasionar diabetes, no sobrepase dos cucharadas al día.

Los azúcares simples como el azúcar de mesa y miel aportan energía y aumentan el dulzor de los alimentos y bebidas, sin embargo no es necesario consumirlo en grandes cantidades ya que una ingesta excesiva puede favorecer al sobrepeso, la obesidad y la aparición de enfermedades como la diabetes.



Muchos de los productos que consumimos habitualmente contienen grandes cantidades de azúcar como los refrescos gaseosos, los polvos para preparar bebidas, la galletas y panes dulces, los néctares de frutas, las golosinas, entre otros.

RECUERDE...

***Sólo se deben incluir
menos de 2
cucharadas diarias***

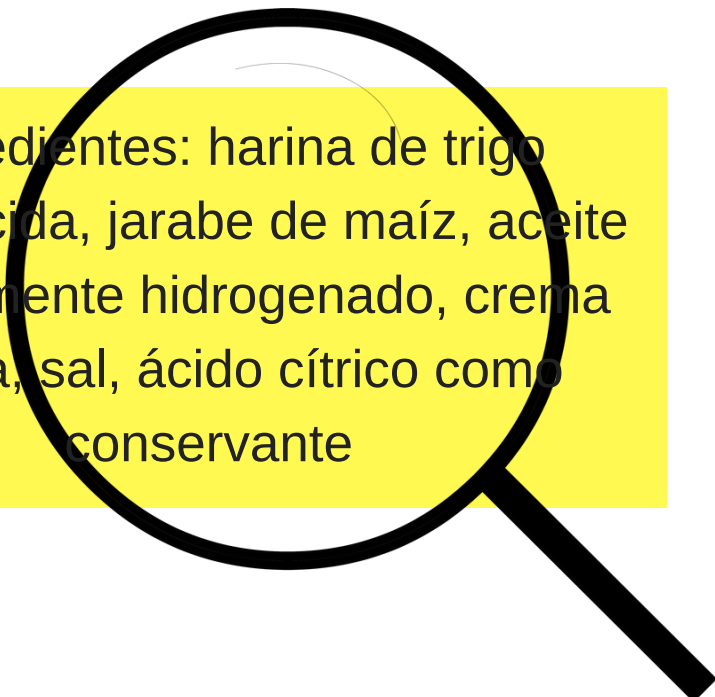
***= 25 a 30g de
azúcar***

Cuando compre alimentos ¡Revise la lista de ingredientes!

Un método sencillo, barato y rápido para detectar alimentos con alto contenido de azúcar es revisar la lista de ingredientes ya que el orden determina los que contiene en mayor cantidad.

La industria alimentaria utiliza otros nombres para referirse al azúcar como jarabe de maíz, jugo de caña, melaza, sacarosa, fructuosa, glucosa, maltosa, entre otros.

Si el azúcar o sus nombres industriales aparece entre los primeros ingredientes significa que ese producto está compuesto en gran parte por azúcar.



Ingredientes: harina de trigo enriquecida, jarabe de maíz, aceite parcialmente hidrogenado, crema láctea, sal, ácido cítrico como conservante



4. Coma frutas y vegetales... ¡son baratos y deliciosos! Incluya por lo menos tres porciones al día

Las frutas y vegetales aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra que benefician la salud de toda su familia. Si los come todos los días le ayudará a

Prevenir enfermedades del corazón

Controlar el peso

Prevenir ciertos tipos de cáncer

Mantener la hidratación de los niños

Fortalecer el sistema inmunológico

Prevenir la diabetes



Puede consumir 3 porciones al día y aumentarlo gradualmente a 5 raciones diarias

Aprenda el tamaño de la porción

**Una porción de fruta
equivale a:**

Una unidad de fruta fresca

Una taza de fruta picada

Media taza de jugo de fruta

Aproveche el precio bajo de las frutas de temporada y las incorpore como una merienda en la mañana y en la tarde. Recuerde comerlas con cáscara

Consuma los vegetales crudos con cáscara para aprovechar todos los nutrientes que aportan. Si los hierve que sea en poca agua o aprovecharlos en sopas. Otra opción de cocción es saltearlos o al vapor.

Evite añadirle sal o grasa, aproveche el sabor natural.

Puede incorporarlos al desayuno, almuerzo y cena

**Una porción de
vegetales equivale a:
Una taza de vegetales
crudos
Media taza de vegetales
cocidos**





5. Cocine con menos aceite... ¡utilice solo un poquito! evite grasas recalentadas y aquellas que son sólidas a temperatura ambiente

Las grasas son importantes para la composición de las células y transportar algunas vitaminas pero se debe consumir en pequeñas cantidades.

Consumir grandes cantidades provoca obesidad, problemas circulatorios y cardíacos.

Las grasas se pueden clasificar en dos grandes grupos

Grasas insaturadas

Ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre
Se pueden identificar fácilmente por ser líquidos a temperatura ambiente
Son de origen vegetal
Entre las principales fuentes destacan los aceites vegetales



Grasas saturadas

Aumentan los niveles de colesterol en sangre
Se pueden identificar fácilmente por ser sólidas a temperatura ambiente
Son de origen animal
Entre las principales fuentes destacan la mantequilla y carnes grasosas



Consejos prácticos

Cuando cocine, use pequeñas cantidades de aceite vegetal.

Si su olla o sartén es antiadherente no use aceite..

Evite la comida rápida ya que son fuentes de grasas recalentadas.

Prefiera snacks saludables como el maní en lugar de comprar galletas con relleno o snacks fritos.

Reduzca el consumo de margarina, es una grasa sólida a temperatura ambiente por lo tanto una grasa saturada.

Consuma aguacate ya que aporta grasas saludables

Evite añadir margarina o matequilla al pan



En su lugar añada frijoles molidos o aguacate





6. Consuma carne baja en grasa por lo menos dos veces a la semana: las carnes son fuente de proteínas y hierro que ayuda a prevenir la anemia y mejora los tejidos.

Las carnes son ricas en proteínas de buena calidad y una importante fuente de hierro que ayuda a prevenir la anemia y mantiene en buen estado la masa muscular del cuerpo.

Algunos ejemplos de carne baja en grasa son posta de cerdo, pollo sin piel, cortes sin grasa visible y carne molida con menos de 8% grasa.

Estas fuentes proteicas se encuentran en la carne de res, pollo, cerdo, huevos, queso y pescados. Los embutidos son carnes altas en grasa, por lo que se debe evitar su consumo. Una alternativa económica para obtener proteínas de buena calidad es combinar leguminosas con cereales, por ejemplo comer arroz y frijoles.

Use diferentes métodos de cocción para prepararlas como a la plancha, guisado, en salsa y evite las frituras.

Consejo...
Quitele la piel al pollo. Si prepara carnes con caldo cocínela un día antes, déjela toda la noche en el refrigerador y al día siguiente páselo por un colador, de esta manera elimina la grasa.





7. Póngale menos sal! Un exceso de sodio causa hipertensión arterial y enfermedades cardiacas. Disminuya el uso de condimentos y utilice especias naturales para sazonar

El sodio es un mineral que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar adecuadamente.

Los riñones controlan la cantidad de sodio en el cuerpo por eso si tiene mucho no puede eliminarlo y lo acumula en la sangre provocando una presión arterial alta.

**Consuma
menos de una
cucharadita al
día**

La presión alta se llama hipertensión arterial y afecta al sistema cardiovascular incrementando el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral.

La sal contiene mucho sodio, por eso no debe añadirse a los alimentos.



En el mercado existen alimentos con alto contenido de sodio o con "sal oculta".



Productos enlatados y conservas como vegetales enlatados, atún, maíz dulce, palmito en conserva, entre otros. Si los utiliza escurra el líquido y lávelos con suficiente agua.



Salsas y aderezos como salsa tipo inglesa, salsa de soya, ketchup, mayonesa, entre otros. Es preferible no consumirlos.



Condimentos artificiales como el consomé, cubito, sazonador completo y glutamato monosódico. Utilice especias naturales como comino, pimienta, paprika.

Reduzca la cantidad de sal en sus preparaciones, utilice hierbas aromáticas y olores como orégano, culantro, perejil, apio, cebolla, ajo, tomillo, culantro coyote, romero, hierba buena, albahaca y muchas otras. Son baratas y puede sembrarlas en su casa



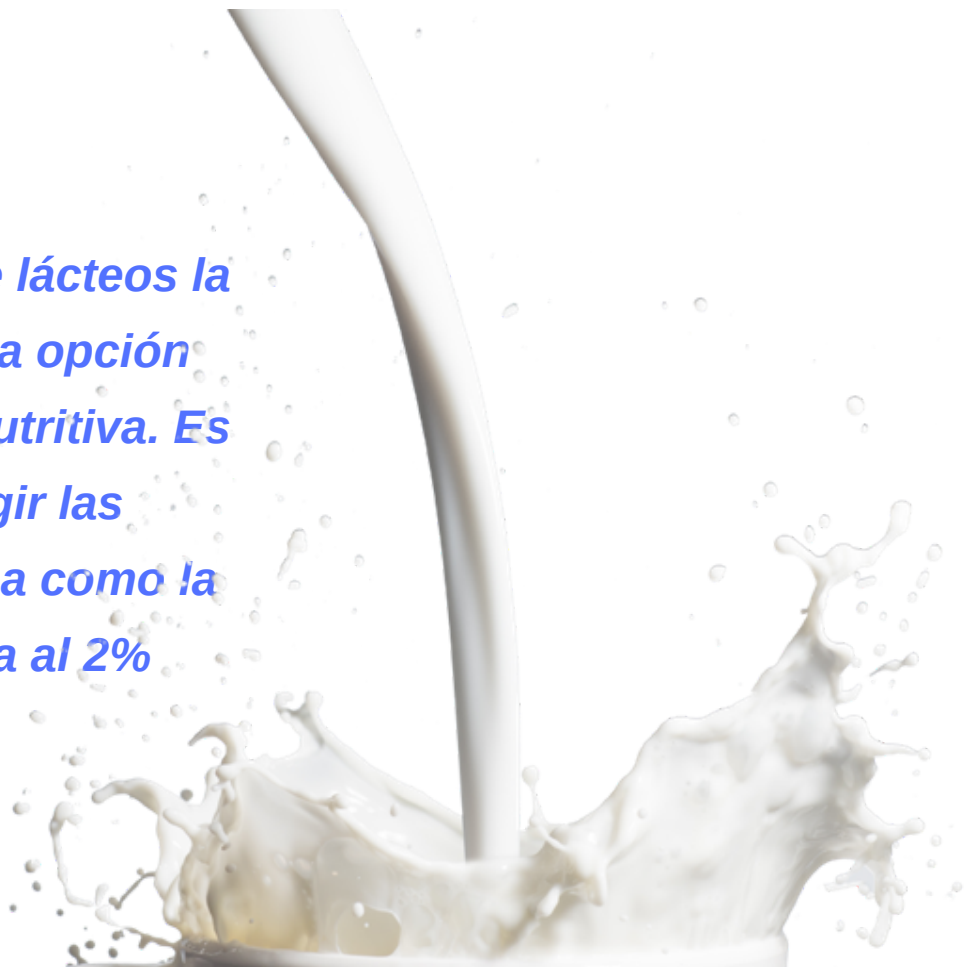


8. Tome al menos 2 vasos de leche a la semana: los lácteos son alimentos fuente de proteínas, calcio y vitamina D que contribuye a evitar enfermedades como la osteoporosis y ayuda al desarrollo de los niños

Los lácteos como la leche y yogur son necesarios para todas las etapas de la vida, especialmente en la niñez, menopausia y vejez porque son una excelente fuente de proteínas de buena calidad, vitaminas A, D y del complejo B y minerales importantes como el calcio.

El calcio sirve para la formación de huesos y dientes así como para evitar la osteoporosis.

Dentro del grupo de lácteos la leche representa la opción más económica y nutritiva. Es importante elegir las moderadas en grasa como la semidescremada al 2%





9. ¡Muévase diariamente! Realice actividad física al menos una hora tres veces a la semana, le ayudará a controlar el peso, mejorar la salud y a sentirse mejor.

La actividad física tiene innumerables beneficios para la salud, entre ellos reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, cáncer, además fortalece los músculos y huesos, evita el aumento de peso y eleva el estado de ánimo.

Una creencia equivocada es que solo se puede ejercitar en un gimnasio lo cual cuesta mucho dinero.

Existen múltiples actividades gratis para realizar ejercicio como por ejemplo

Caminar

Trotar

Correr

Bailar

Jugar

Incluya a todos los miembros de su familia, tanto niños como personas adultas mayores y programe actividades según las capacidades de cada uno

¡Muévase en familia!



Actualmente los niños y adolescentes se divierten jugando con aparatos electrónicos aumentando el sedentarismo, por eso es importante crear actividades recreativas con ellos. Jueguen el deporte favorito, salgan a correr, retome los juegos tradicionales como saltar la cuerda, entre otras.



Si en su hogar hay adultos mayores invítelos a participar de las actividades. Programe una caminata o un baile que se ajuste a sus capacidades físicas y mentales

Evite exceder el consumo de bebidas alcohólicas y el fumado. Estas prácticas son dañinas para la salud de todos los miembros de la familia

Ejercitarse en familia no sólo le ayudará a tener hábitos saludables, también refuerza la unión y los lazos familiares

Los buenos hábitos inician desde la compra de alimentos



La compra... más allá de adquirir alimentos

Los hábitos saludables empiezan mucho antes de comer, por eso la compra de alimentos es una acción muy importante porque determina los alimentos que nuestra familia va a consumir, por eso debe realizarse de manera organizada.

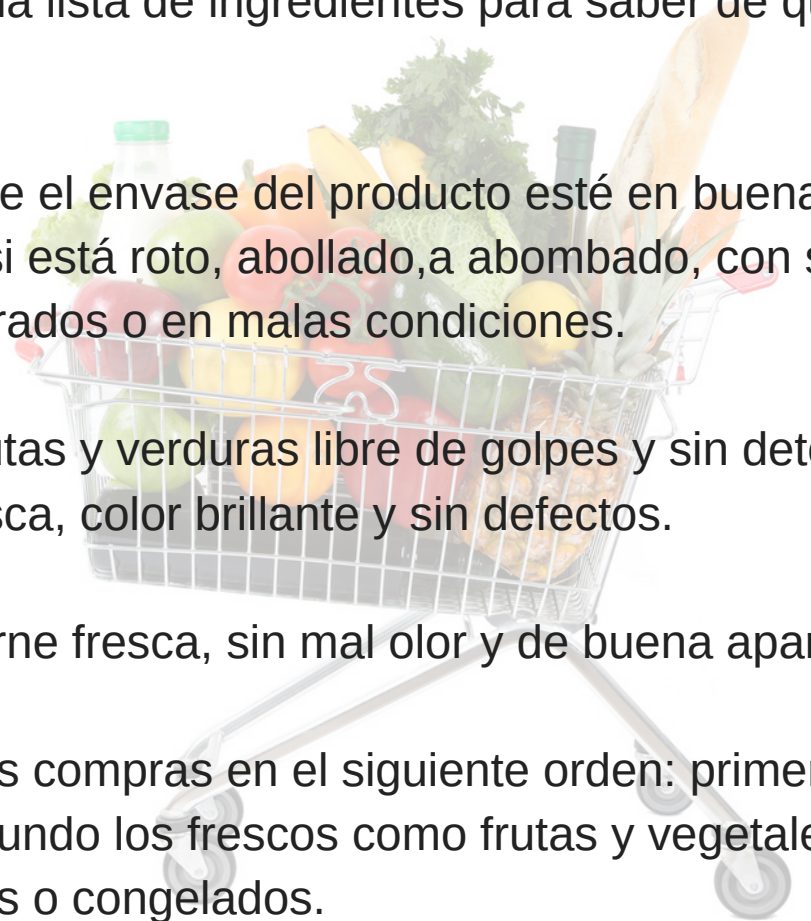
¿Cómo realizar una compra inteligente?

Antes de salir de su casa...

1. Planifique el menú de la semana: compre alimentos saludables siguiendo el círculo saludable de la alimentación, piense en las comidas que se harán y determine cuantas personas comerán.
2. Repase su despensa para no comprar alimentos que aún tiene.
3. Realice una lista de alimentos según productos como frutas y vegetales, carnes, lácteos, granos... Sígalas al pié de la letra, le ayudará a ahorrar dinero al no incorporar productos que no se encuentren en la lista.
4. Elija el supermercado de su conveniencia, compre en un horario tranquilo y sin hambre, de esta manera puede tomarse el tiempo para comparar precios y calidad de los productos y hacer una mejor elección.



En el supermercado...

1. Compare precios y aproveche las ofertas. En el caso de frutas y vegetales aproveche las de temporada por su bajo costo.
 2. Revise la etiqueta de los productos, verifique la fecha de vencimiento y la lista de ingredientes para saber de que están compuestos.
 3. Verifique que el envase del producto esté en buenas condiciones, no lo compre si está roto, abollado, a abombado, con sellos de seguridad alterados o en malas condiciones.
 4. Adquiera frutas y verduras libre de golpes y sin deterioro, de apariencia fresca, color brillante y sin defectos.
 5. Compre carne fresca, sin mal olor y de buena apariencia.
 6. Comience las compras en el siguiente orden: primero los abarrotes, segundo los frescos como frutas y vegetales y por último los refrigerados o congelados.
 7. Mantenga el orden en el carrito de compras, no coloque alimentos crudos encima de los demás y evite mezclar con los productos de limpieza y aseo personal.
- 

Al llegar a casa...

1. Guarde inmediatamente los alimentos congelados y refrigerados. En el caso de las carnes porcione la cantidad a utilizar por tiempo de comida y empaquela en bolsas por separado.
2. Guarde las frutas y vegetales sin suciedad, de esta manera se conservan por mayor tiempo.
3. Acomode en la alacena los abarrotes, ponga al frente los que están próximos a vencer.
4. Guarde los productos de limpieza en un lugar seguro, lejos de los alimentos y del alcance de los niños.



El cambio de los malos hábitos de alimentación inician desde la compra de alimentos

Lista de compras semanal por menos de ₡37000 para una familia de 4 personas

Abarrotes

- 4 kilos de arroz blanco 80% grano entero
- 2 paquetes de 900g de frijoles negros
- 1 paquete de 400g de lentejas
- 1 kilo de azúcar
- 1 botella 500ml de aceite vegetal
- 2 paquetes de 250g de café
- 2 paquetes de 250g de pasta caracolitos
- 2 paquetes de 250g de spaguetti
- 1 paquete de 500g de sal
- 1 paquete de 700 g de pan cuadrado integral
- 1 paquete de 8 unidades de galletas soda integral
- 1 paquete de 8 unidades de galletas maría
- 1 paquete de 500g de masa de maíz
- 1 paquete de 300g de avena integral
- 1 paquete de 180g de maní
- 1 paquete de 25 unidades de té de manzanilla
- 5 paquetes de 10g de especias surtidas
- 1 paquete de 800g de cereal hojuelas de maíz



Proteínas

- 1 kilo de muslos de pollo sin piel
- 1 kilo de carne molida
- 2 latas de 295 g de atún en aceite
- 30 unidades de huevos



Lista de compras semanal por menos de ₡37000 para una familia de 4 personas

Lácteos

2 cajas de 946ml de leche semidescremada

Frutas y vegetales

12 naranjas

12 bananos

2 piñas

100 g de apio

1 kilo de cebollas

2 chiles dulces

1 rollo de culantro

2 cabezas de ajos

4 chayotes tiernos

1 lechuga

1 aguacate pequeño

2 pepinos

1 kilo de tomates

1 kilo de zanahorias

1 zapallo

1 kilo de papas

8 guineos





Diseño de un menú semanal equilibrado, saludable y económico



El desayuno

El aporte energético del desayuno es muy importante, ya que brinda la energía para llevar a cabo las actividades cotidianas.

No se trata sólo de tomar una taza de café o té, se trata que sea una comida completa. Algunos ejemplos de desayunos son:

Lunes

Café con media taza de leche
Emparedado: 2 rebanadas de pan cuadrado integral con una torta de huevo

Jueves

1 taza de cereal con 1 taza de leche semidescremada

Martes

Café negro
Tacos con frijoles: 2 tortillas de maíz con 1 cucharada de frijoles molidos cada una.

Viernes

Té de manzanilla
2 tortillas de maíz con 1 huevo revuelto con tomate

Miércoles

Té de manzanilla
2 tostadas de pan integral con con 1 cucharada de aguacate

Sábado

Café con media taza de leche
Emparedado: 2 rebanadas de pan cuadrado integral con dos cucharadas de frijoles molidos

Domingo

Café negro
1 taza de gallo pinto con 1 huevo revuelto

Las meriendas

Es importante no pasar más de tres horas sin comer, por eso se debe realizar una pequeña comida a media mañana o a media tarde. Una buena opción es consumir una porción de fruta en cada merienda.

Lunes

Un banano pequeño
Un paquete de galletas maría
1 vaso con agua

Jueves

1 cucharada de maní
1 rebanada de piña
1 vaso con agua

Martes

Batido: 1 rebanada de piña con
media taza de pepino y media
taza de agua

Viernes

Fresco de avena: 2 cucharadas
de avena integral con un vaso de
agua
1 banano pequeño

Miércoles

1 naranja
1 paquete galletas soda integral
1 vaso con agua

Sábado

1/2 taza de jugo de naranja
natural
1 paquete de galletas maría

Domingo

1 paquete de galletas soda integral
1 vaso con agua

Las comidas principales

El almuerzo y la cena deben incluir harinas, vegetales y fuentes proteicas en las porciones recomendadas. Consuma menos cantidad de alimentos en la cena y que es la última comida del día.

A continuación se presentan ejemplos de almuerzos, si cena lo mismo reduzca el tamaño de las porciones.

Lunes

1 taza de arroz blanco con zanahoria, media taza de frijoles, 1 torta de atún y 1 taza de picadillo de chayote
1 vaso con agua

Martes

1 taza de arroz blanco, 1/2 taza de frijoles, 1 torta de carne molida en salsa de tomate y 1 taza de ensalada de lechuga con zanahoria.
1 vaso con agua

Miércoles

Sopa de pollo: 2 cucharadas de pollo mechado, 1 taza de vegetales como zanahoria y chayote, 1 papa mediana y media taza de arroz blanco
1 vaso con agua

Las comidas principales

Jueves

Sopa negra: media taza de frijoles, 1 guineo, 1 huevo duro con media taza de arroz blanco y 1 taza de zapallo a la plancha.

1 vaso con agua

Viernes

Una y media taza de arroz con pollo con 1 taza de ensalada de pepino con lechuga y limón

1 vaso con agua

Sábado

1 taza de pasta en salsa de tomate, media taza de arroz blanco, 2 cucharadas de atún y una taza de pepino en rodajas con limón.

1 vaso con agua

Domingo

1 taza de lentejas con zanahoria, 2 cucharadas de carne molida y media taza de arroz blanco

1 vaso con agua

