UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE COCLÉ
FACULTAD DE LA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN Y POST GRADO

Maestría en Docencia Superior

Práctica Pedagógica Profesional

INDUCCIÓN Y FORTALECIMIENTO DE LOS ASPECTOS BÁSICOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. CURSO DE GASTRONOMÍA, CENTRO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD PENONOMÉ Y COIF DE ANTÓN. FEBRERO- MARZO 2008.

Facilitador:
Dr. Eduardo Barsallo

Presentado por:
Magíster Priscilla Vergara B.

Mayo de 2008.

Tabla de Contenido

- 2 JUN 2021

Obsequio del Autor

DEDICATORIA

PRIMERO DIOS, LUEGO
A MI PADRE, QUIÉN DESPUES DE MUERTO,
ME HA INSPIRADO A MI CONSTANTE
SUPERACIÓN COMO PROFESIONAL.
A MI ESPOSO E HIJOS, QUIENES ME
OFRECIERON SU COMPRENSIÓN PARA
PODER HACER REALIDAD ESTE TRABAJO.

AGRADECIMIENTO

AGRADEZCO A TODAS
LAS PERSONAS QUE DE UNA U OTRA
MANERA CONTRIBUYERON A QUE
ESTE PROYECTO FUERA UNA REALIDAD

INTRODUCCIÓN

La educación es un proceso que tiende a capacitar al individuo para actuar concientemente frente a nuevas situaciones de la vida. La educación para la salud puede entenderse como "el proceso de enseñanza-aprendizaje que permite la adquisición de conocimientos, el desarrollo de habilidades y destrezas y la modificación de actitudes sobre el estado de salud del individuo" (Chargoy, 2003).

Recientes estudios han concluido que son importantes los conocimientos de nutrición como una contribución potencial para el mejoramiento de la calidad de la dieta y por ende para la salud.

La mayor participación en la vida social y los programas especializados influyen en las costumbres alimentarías. Frecuentemente se come fuera de casa con un bajo presupuesto, lo que genera que no se tenga una alimentación correcta, y en ocasiones ponen en riesgo su salud al comer en establecimientos poco higiénicos.

En síntesis los factores que influyen en la población en el momento de escoger sus alimentos son: los conocimientos de nutrición, las necesidades fisiológicas, la imagen corporal, las preferencias alimentarías, las prácticas alimentarías de sus padres, sus normas sociales y la experiencia personal, (Pirouznia, 2001).

Se debe señalar también la existencia de una gran desinformación y desorientación en materia de alimentación lo que lleva a tomar decisiones que ponen en riesgo la salud presente y futura Una opción de educación para la salud es la orientación alimentaría por ser una herramienta fundamental para proporcionar a la población nociones prácticas con respaldo científico, que permita la integración de una alimentación correcta para promover un buen estado de nutrición de la población, a través de alimentarías.

Los planteamientos anteriores y el diagnostico situacional realizado evidencio la necesidad de la realización de un proyecto dirigido a adolescentes entre 12 a 19 años y mujeres adultas entre 20 a 50 años, el cual titulamos taller "Inducción y fortalecimiento de los aspectos básicos de alimentación y nutrición".

El trabajo se ha estructurado en tres secciones; la primera contempla el diagnóstico situacional, la recolección de la información, la selección de la muestra, la recolección de los datos y la presentación de los resultados del diagnostico situacional. La segunda sección, contiene información del área problema y sus beneficiarios, Se incluye además la metodología empleada para la aplicación del instrumento de recolección de datos.

La tercera sección describe la ejecución del proyecto, en donde se realizaron planeamientos didácticos y se dan a conocer los resultados.
Finalmente se presentan las conclusiones, recomendaciones, la bibliografía y anexos. Se espera que el trabajo constituya un valioso aporte para la institución donde se implemento el mismo y sirva de referencia para futuros trabajos de educación.

Capítulo1
DIAGNÓSTICO SITUACIONAL

1.1. Recolección de la información:

La alimentación es vital para el ser humano, indistintamente del tipo de trabajo o estilo de vida que desempeñe. Hoy día, preguntas como: ¿Qué es un alimento? ¿Por qué comemos? parecen ser tan obvias, sin embargo, al analizar las respuestas que se dan a esas preguntas, a veces tan elementales como "alimento es todo lo que comemos" y "comemos para vivir". Nos hacen percatarnos que aun tenemos muchos vacíos sobre el suministro adecuado de alimentos y que nuestra existencia debido a la continua demanda de energía depende del suministro adecuado de alimentos.

Para nadie es desconocido que de los alimentos obtenemos los materiales necesarios para el crecimiento, la reparación y la energía, los alimentos que comemos son sustancias complejas, con frecuencia insolubles y básicamente el elemento primordial para mantener la vida. El cuerpo humano por lo tanto tiene la misión de hacer que los nutrientes y las sustancias reguladoras se tornen moléculas más pequeñas y solubles para que puedan atravesar las membranas de las células, a través del proceso de digestión que desempeña el sistema digestivo.

A pesar que la digestión es de obligatoriedad abordarla cuando hablamos de nutrición, la digestión es sólo una de las etapas por las cuales pasan los alimentos para brindarnos la energía que contienen para permitir que se realicen todas las funciones vitales Además de la digestión la nutrición incluye los procesos de circulación, respiración y excreción.

Se considera que tanto hombres y mujeres deben dominar los conocimientos básicos de nutrición de manera tal que puedan asumir actitudes que favorezcan la adopción de hábitos alimentario saludables

Por ende, la necesidad de realizar un diagnóstico previo a la implementación del proyecto esta basada en el hecho de que en aspectos de nutrición es necesario conocer para actuar con eficacia. En este sentido, el diagnostico realizado se convierte

en un instrumento que permitirá valorar el conocimiento real y concreto de los sujetos involucrados en el estudio a fin de poder intervenir de manera satisfactoria en la solución del problema.

El éxito del diagnostico situacional estuvo ligado al establecimiento adecuado de los objetivos, revisión de literatura , establecimiento apropiada de la metodología a seguir así como el adecuado análisis de los resultados obtenidos posterior a la aplicación del instrumento de recolección de datos

El principal objetivo del diagnostico situacional fue

- Identificar la necesidad de capacitación de los futuros gastrónomos egresados de INADEH de Coclé, de tal manera que puedan integrar su gusto delicado y exquisito con la parte de nutrición y alimentación.

1.2. Selección de la población y muestra:

Tomando en consideración lo antes expuesto, se hace necesario realizar un diagnostico situacional que permita identificar las limitantes o desconocimientos con relación al tema de nutrición y alimentación.

Para tal fin se escogió a la población total de los participantes del curso de gastronomía (repostería y comida criolla) del curso que ofrece el INADEH en el Centro de Promoción de la Salud Penonomé y el COIF de Antón.

1.3. Instrumento de recolección de datos

El instrumento de recolección de datos fue un cuestionario elaborado por la autora con un total de 18 preguntas. La primera parte del mismo estaba dirigida a abordar aspectos generales del participante o sujeto de estudio haciendo mayor énfasis en el grado académico de los participantes. La segunda parte estaba constituida por preguntas cerradas de respuesta única, referente a los conocimientos previos que tenían los entrevistados respecto al tema de estudio

Para una mejor comprensión se presenta a continuación el cuestionario diligenciado·

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
Centro Regional Universitario de Coclé
"Dr. Bernardo Lombardo"
Diagnostico Situacional

Encuesta para participantes del curso de gastronomía impartido en el Centro de Promoción de la Salud Penonomé y el COIF del MIDES en Antón. Febrero-Marzo de 2008.

Instrucciones para llevar a cabo el cuestionario

Este cuestionario consta de 18 preguntas cerradas, siendo las mismas de respuesta única.

Colocar una cruz en la casilla correspondiente a la respuesta que desea dar:
Escoge tan solo una casilla en cada pregunta.

Por favor, al contestar el cuestionario, hágalo con tinta azul o negra, no deje ni una pregunta sin contestar, y recuerde que es muy importante su sinceridad para el logro de los objetivos del mismo.

Gracias.

Encuesta para participantes del curso de gastronomía impartido en el Centro de Promoción de la Salud Penonomé y el COIF del MIDES en Antón. Febrero-Marzo de 2008.

I. PARTE. Aspectos Generales.

1. Nivel educativo máximo alcanzado.
a.1. Primario
a.2. Secundario
a.3 Técnico
a.4. Universitario
2. Sexo: _____.

II. PARTE. Conocimientos

2. La nutrición estudia los procesos intra corporales que ocurren con los alimentos y interacción y balance.

SI / / NO / /

3. El plátano aporta a la alimentación proteínas.

SI / / NO / /

4. Para mejorar la absorción de hierro de los alimentos podemos comer una fruta cítrica con las comidas.

SI / / NO / /

5. Se recomienda que un escolar debe comer tres (3) veces al día.

SI / / NO / /

6. Una forma de reducir la grasa en la alimentación es evitar frituras.

SI / / NO / /

7. Una ventaja de la lactancia materna es que ayuda a espaciar los hijos.

SI / / NO / /

8. La disponibilidad de alimentos en áreas urbanas depende básicamente de la producción de la familia.
   SI / / NO / /

9. Todos los productos de dieta no tienen calorías.
   SI / / NO / /

10. Si en una comunidad hay muchas personas con anemia se les debe recordar comer mucho plátano.

   SI / / NO / /

11. La publicidad o propaganda es un factor que influye en el consumo de los alimentos.

   SI / / NO / /

12. Una fruta nacional fuente de vitamina C sería la guayaba.

   SI / / NO / /

13. La motivación y la autoestima es un factor interno que afecta la conducta humana.

   SI / / NO / /

14. Un tipo de medio de comunicación serian las tradicionales.

   SI / / NO / /

15. Una ventaja de transmitir mensajes en la radio es que utilizan la opinión de personas con influencia.
   SI / / NO / /

16. Los productos alimenticios conocidos como orgánicos son aquellos que son producidos sin plaguicidas.
   SI / / NO / /

17. Cómo consumidores tenemos deberes y derechos.
   SI / / NO / /

18. Si la carne está congelada puede durar hasta 6 meses.
   SI / / NO / /

Obs El grupo estudio estuvo constituido por ventidos (22) participantes del curso de Gastronomía del INADEH, con énfasis en Comida Criolla y Repostería, los cuales respondieron al 100% de las interrogantes propuestas en el cuestionario

1.4 Presentación y análisis obtenidos del diagnóstico situacional

Cuadro N° 1. **Nivel Educativo Máximo Alcanzado del Grupo de Participantes del Curso de Gastronomía del Centro de Promoción de Penonomé y del COIF en Antón. Febrero-Marzo de 2008.**

Característica	Participantes	
Nivel Educativo	**N°**	**%**
Primario	0	0
Secundario	16	73
Técnico	1	5
Universitario	5	22
TOTAL	**22**	**100**
Sexo		
Femenino	18	82
Masculino	4	18
TOTAL	**22**	**100**

Fuente: Cuestionario diligenciado por la investigadora.

De acuerdo a los resultados obtenidos 73 % de los participantes han alcanzado un nivel académico de secundaria, mientras que el 22% poseen un nivel de estudios universitarios.

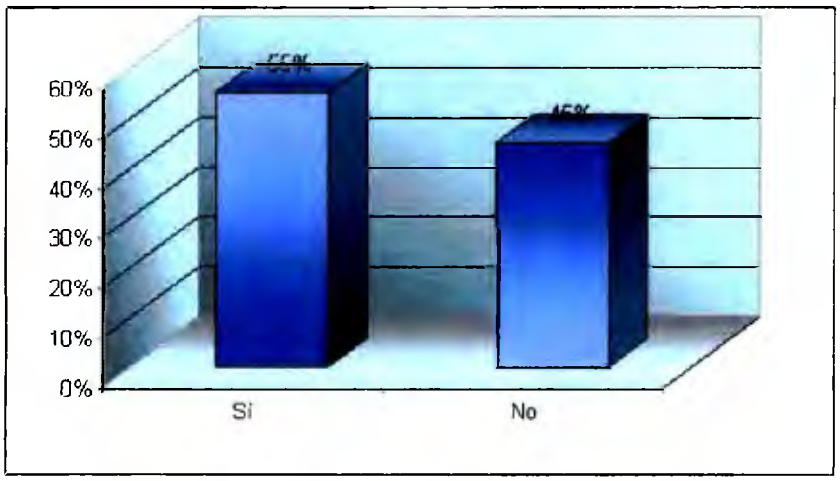
En lo que respecta al sexo el mayor porcentaje representado por 18 estudiantes pertenecen al sexo femenino, mientras que el 18% (4) son del masculino.

Cuadro No. 2. **Conocimiento que tienen los participantes del Curso de Gastronomía en relación a la nutrición. Centro de Promoción de Penonomé- COIF Antón. Febrero – Marzo 2008.**

PREGUNTAS	CONOCIMIENTO					
	Si		No		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
La nutrición estudia los procesos intra corporales que ocurren en los alimentos y interacción y balance	22	100	0	0	22	100
El plátano aporta a la alimentación proteínas	12	55	10	45	22	100
Para mejorar la absorción de hierro de los alimentos podemos comer una fruta cítrica con las comidas.	9	41	13	59	22	100
Se recomienda que un escolar debe comer tres (3) veces al día	20	91	2	9	22	100
Una forma de reducir la grasa en la alimentación es evitar frituras	18	82	4	18	22	100
Una ventaja de la lactancia materna es que ayuda a espaciar los hijos.	5	23	17	77	22	100
La disponibilidad de alimentos en áreas urbanas depende básicamente de la producción de la familia	14	64	8	36	22	100
Todos los productos de dieta no tienen calorías.	13	59	9	41	22	100
Si en una comunidad hay muchas personas con anemia se les debe recordar comer mucho plátano.	16	73	6	27	22	100
La publicidad o propaganda es un factor que influye en el consumo de los alimentos.	22	100	0	0	22	100
Una fruta nacional fuente de vitamina C sería la guayaba	11	50	11	50	22	100
La motivación y la autoestima es un factor interno que afecta la conducta humana.	17	77	5	23	22	100
Un tipo de medio de comunicación serían las tradicionales	13	59	9	41	22	100
Una ventaja de transmitir mensajes en la radio es que utilizan la opinión de personas con influencia	14	64	8	36	22	100
Los productos alimenticios conocidos como orgánicos son aquellos que son producidos sin plaguicidas.	14	64	8	36	22	100
Cómo consumidores tenemos deberes y derechos	22	100	0	0	22	100
Si la carne está congelada puede durar hasta 6 meses.	5	23	17	77	22	100

Fuente: Cuestionario aplicado a participantes de Curso de Gastronomía

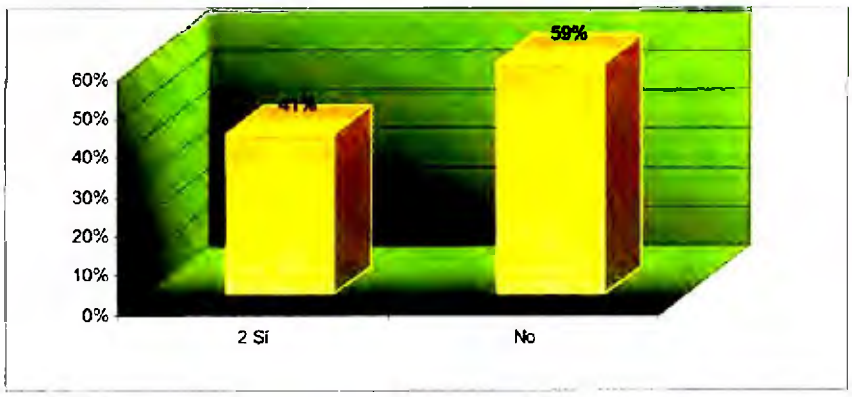
Gráfica Nº 1. **Conocimiento que tienen los Participantes del Curso de Gastronomía. CPP-COIF de Antón, en cuanto a si el plátano aporta a la alimentación proteínas. Febrero-Marzo 2008.**



Fuente: Cuestionario aplicado a participantes de Curso de Gastronomía. CPP.- COIF. Febrero-Marzo 2008.

Un porcentaje significativo afirma (55%) que él plátano aporta a la alimentación proteínas. Sólo el 45% afirma que no. Llamando poderosamente la atención este tipo de desconocimiento en un porcentaje considerable de los participantes dado que el plátano aporta 22,4 g de hidratos de carbono y tiene gran poder como alcalizante. Además contiene muchas vitaminas (A, B, C, E, G.) y es rico en sales minerales tales como: hierro, potasio, sodio, magnesio, silicio, fósforo, azufre y cloro.

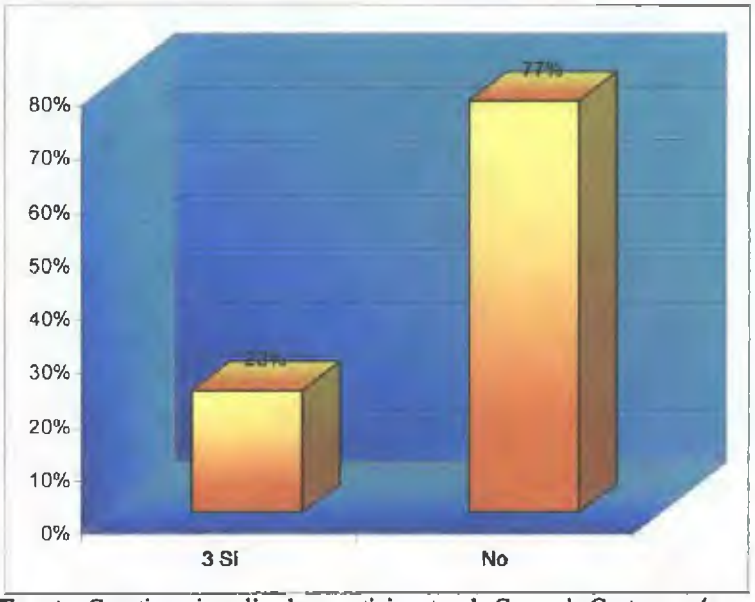
Gráfica Nº 2. **Conocimiento en cuanto al mejoramiento de la absorción de hierro de los alimentos al comer fruta cítrico con las comidas. Febrero-Marzo 2008.**



Fuente: Cuestionario aplicado a participantes de Curso de Gastronomía. CPP.COIF. Febrero-Marzo 2008.

El 59% de los participantes afirman que las frutas cítricas no tienen nada que ver con la absorción del hierro, por lo cual se pone de manifiesto su desconocimiento en relación al tema. Es importante reforzar en los estudiantes que del total del hierro ingerido, en promedio se absorbe un 10%. Por lo que se hace imprescindible aumentar la utilización del hierro a través de la ingesta de alimentos de origen vegetal como son las legumbres- o alimentos de origen animal -como huevo y vísceras-, con vitamina C, presente en cítricos, kiwis y tomates.

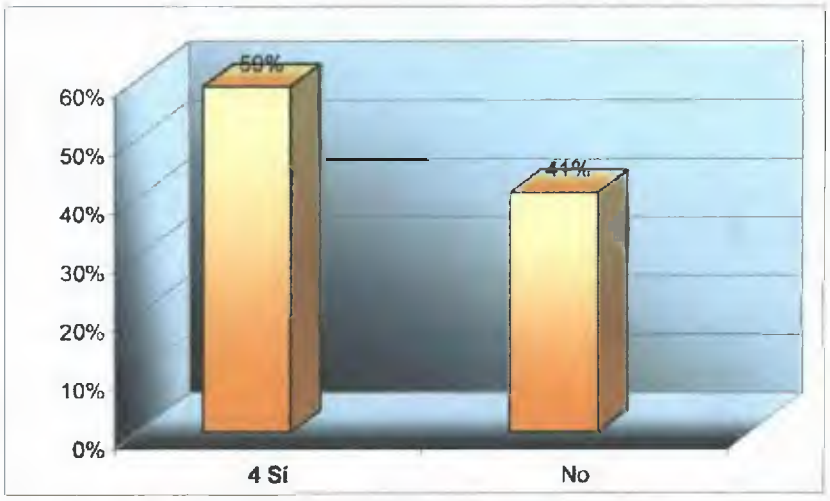
Grafica N° 3. **Conocimiento de la ventaja de la lactancia materna para espaciar los hijos. Curso de Gastronomía en el Curso. CPP-COIF de Antón. Febrero-Marzo 2008.**



Fuente: Cuestionario aplicado a participantes de Curso de Gastronomía. CPP.COIF. Febrero-Marzo 2008.

La mayoría de los encuestados, 77% manifiesta que la lactancia materna no es ventajosa para espaciar los hijos, mientras que 23% refieren lo contrario. Estas respuestas ponen de manifiesto una vez más el nivel de desconocimiento de los participantes del curso. De acuerdo a la literatura La lactancia materna es conocida también como la lactancia-amenorrea, método anticonceptivo resultante de patrones de lactancia materna intensiva. Y es además un método que promueve medios eficaces y seguros de planificación familiar.

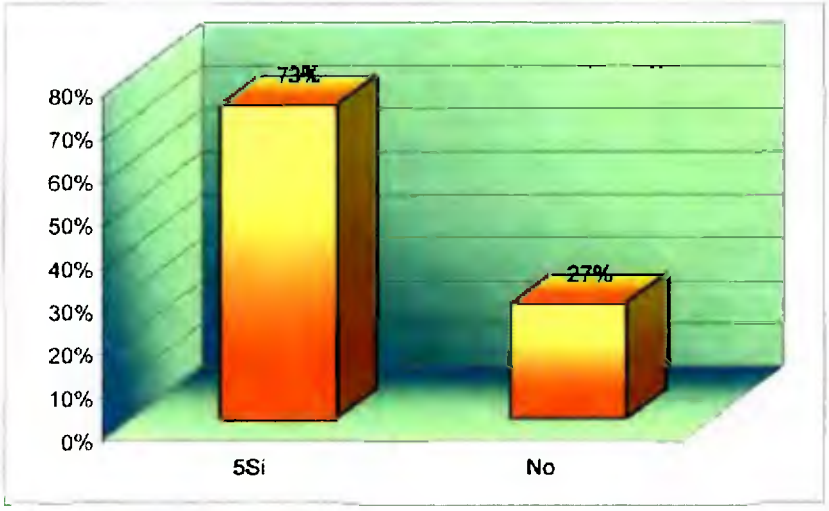
Grafica Nº 4. **Conocimiento en relación a los medios de comunicación (Tradicional) para el cambio. Participantes del Curso de Gastronomía. CPP-COIF de Antón en Febrero-Marzo 2008.**



Fuente: Cuestionario aplicado a participantes de Curso de Gastronomía. CPP.COIF. Febrero-Marzo 2008.

Sólo 9 (41%) de los participantes manifestaron que la tradicional no es un tipo de medio de comunicación. No obstante se sabe hoy día que la estrategia de comunicación ayudará a un equipo a preparar los materiales que servirán para organizar el conjunto de promociones, servicios e ideas que se ofrecerán al público de interés.

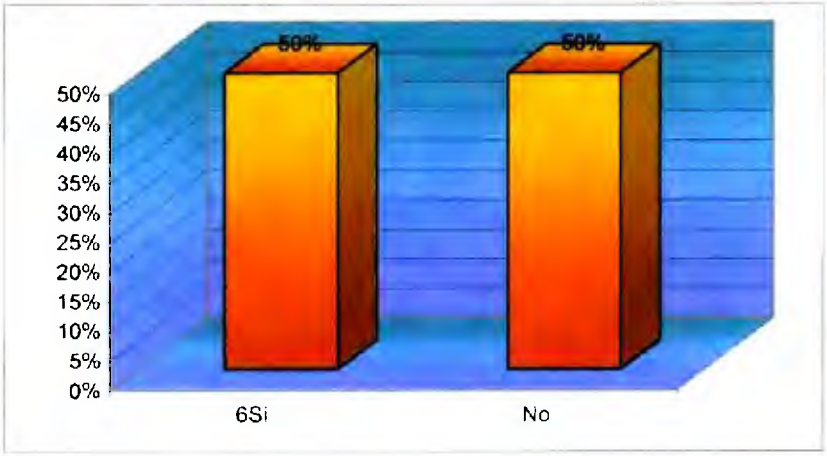
Grafica Nº 5. **Conocimiento en cuanto a si el comer mucho plátano es recomendable para la anemia. Curso de gastronomía -COIF de Antón Febrero-Marzo 2008.**



Fuente: Cuestionario aplicado a participantes de Curso de Gastronomía. CPP.COIF. Febrero-Marzo 2008.

73% de los encuestados afirman que el plátano es recomendable para la anemia, mientras que 27% difiere de opinión, y es que desde niños a través de la cultura y creencias de los progenitores se ha inculcado la idea de que el plátano provee hierro, siempre y cuando se consuma con periodicidad.

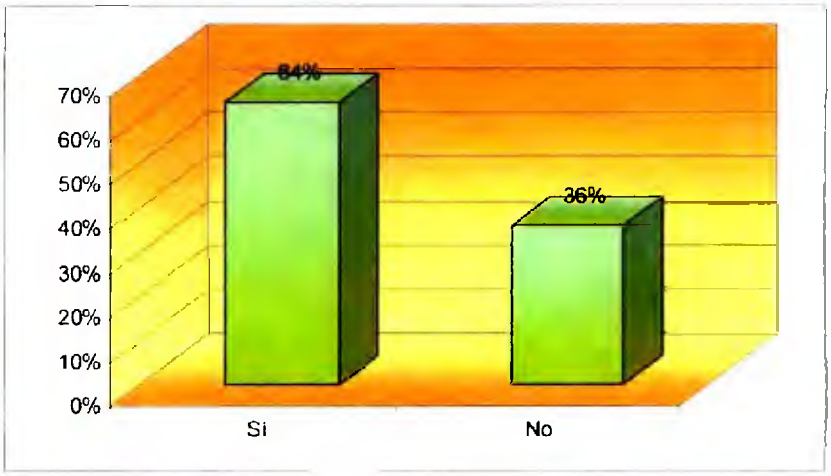
Grafica Nº 6. **Conocimiento en relación al aporte de la Guayaba como fuente de a vitamina C. Curso de Gastronomía. CPP-COIF de Antón en cuanto Febrero-Marzo de 2008.**



Fuente: Cuestionario aplicado a participantes de Curso de Gastronomía. CPP.COIF. Febrero-Marzo 2008.

50% de los entrevistado ponen de manifiesto que la guayaba no es fuente de vitamina C, razón por la cual se hace imperativo mencionarla dentro del grupo de lo cítricos, y es que la guayaba además de contener minerales como el potasio, posee doble cantidad de vitamina C que otras frutas. Además, es rica en niacina, que ayuda a mejorar la circulación y reduce el colesterol, fósforo, calcio, potasio y fibra.

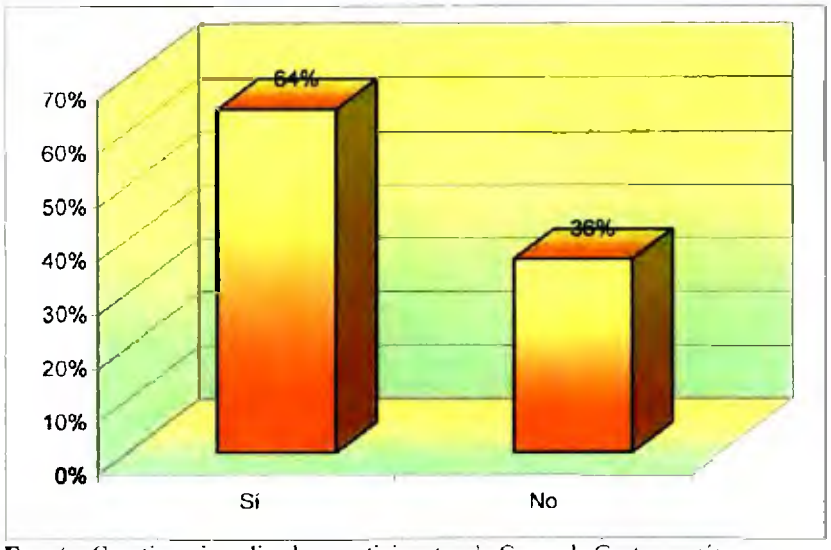
Gráfica Nº 7. **Conocimiento en relación a si la disponibilidad de los alimentos en Área urbanas, depende de la producción de la familia. Curso de Gastronomía. CPP-COIF de Antón en Febrero-Marzo 2008.**



Fuente: Cuestionario aplicado a participantes de Curso de Gastronomía. CPP.COIF. Febrero-Marzo 2008.

64% de los encuestados desconoce de donde proceden la disponibilidad de alimentos, en este sentido se hace necesario enfatizar que este punto se refiere a la cantidad y variedad de alimentos con que cuenta un país, región, comunidad o persona, y que hay factores que influyen en esa disponibilidad como lo son: importación, exportación, comercialización y almacenamiento: de alimentos. Sin embargo esta información tampoco era de dominio de los participantes.

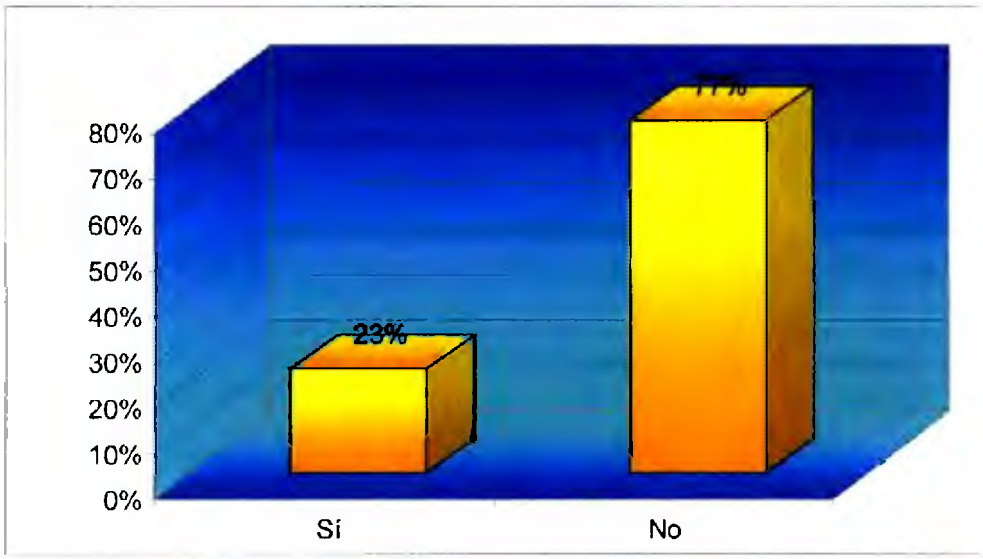
Gráfica Nº 8. **Conocimiento en relación a la producción de alimentos orgánicos y los plaguicidas. Curso de Gastronomía. CPP-COIF de Antón. Febrero-Marzo. 2008**.



Fuente: Cuestionario aplicado a participantes de Curso de Gastronomía. CPP.COIF. Febrero-Marzo 2008.

El 36% de los participantes tiene un desconocimiento de las sustancias empleadas en la agricultura moderna. Refieren cierto grado de inexperiencia en cuanto a la promoción del uso de una agricultura orgánica en la que no se utilizan compuestos químicos, sino abonos orgánicos para el control integrado de plagas.

Gráfica Nº 9. **Conocimiento en cuanto a la duración en meses (6) de la carne congelada. Curso de Gastronomía. CPP-COIF de Antón**



Fuente: Cuestionario aplicado a participantes de Curso de Gastronomía.

En esta gráfica se destaca que 77% de los participantes desconocen el tiempo de conservación de una carne congelada. De acuerdo a la literatura revisada es importante dominar esta información para saber el tiempo de duración de la carne en congelación y orientar sobre lo poco conveniente que resulta descongelar y volver a congelar la carne, pues así se expone al ataque de bacterias, y disminuye la calidad de la misma.

Capítulo 2
El Proyecto

2.1. Antecedentes

A partir de septiembre del 2006 el Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH) a nivel de la República de Panamá ha implementado el programa **"Yo me capacito para un futuro mejor",** cuyo objetivo es el de ejecutar las políticas, estrategias y programas de formación profesional, capacitación laboral y capacitación de gestión empresarial tanto para el sector público como para el sector privado, así como administrar y distribuir los recursos públicos para tal fin.

Hoy día se conoce que la productividad es fundamental para el crecimiento económico de un país y para la competitividad en general además de un instrumento trascendental para la creación de trabajos de calidad, la reducción de la pobreza y un valor agregado para la búsqueda de oportunidades en el competitivo mercado laboral.

Consciente de esta oportunidad la población coclesana ha aceptado estos cursos, y promovido la participación activa de los mismos lo que ha ocasionado un aumento considerable de oportunidades de empleo. Entre estos cursos se encuentra el de gastronomía (repostería y comida criolla) que en sus inicios se dicto como un curso informal auspiciado por el INAFORP y que sentó las bases para que INADE estructurara un curso de mayor complejidad abordando además de habilidades técnicas, conocimientos teóricos que garantice a los participantes estilos de vida saludables.

2.2. Justificación del Proyecto

La alimentación es uno de los factores que más influyen en la salud de las personas, este proceso está sometido a cambios frecuentes movidos por las propias variaciones en la sociedad. En consecuencia aparecen grupos de

población más o menos desprotegidos frente al riesgo de alimentarse mal, debido a la adopción de patrones alimentarios incorrectos.

Se aprecia una gran deficiencia en la divulgación de la información relacionada al manejo adecuado de los alimentos a nivel publico.
El análisis y la interpretación de los datos obtenidos en el diagnostico situacional evidencio vacíos de conocimiento de temas que favorezcan la adopción de hábitos alimentarios, estilos de vida y formas de interacción, encaminados a obtener una salud Integral y Equitativa.

Se espera con ello que la población beneficiada a corto y mediano plazo adquiera conocimientos sobre los efectos negativos de ciertos hábitos de alimentación e inadecuada manipulación de alimentos. Además de brindar apoyo en el desarrollo de Instituciones de Bienestar Social y Estatales que promueven programas que involucran el procesamiento de alimentos.

2.3. Descripción del problema

Los cambios sociales y económicos y el aumento de la urbanización han contribuido a desarrollar estilos de vida poco saludables como el consumo de una alimentación inadecuada, esto acompañado de estrés, consumo de alcohol y drogas constituyen factores determinantes en la calidad de vida de la población
La cual, sin duda, nos llaman a hacer un alto y a ofrecer un conocimiento el cual pueda utilizase como opción informada al momento de decidir sobre qué alimentos consumir.

El planteamiento anterior evidencio la necesidad de complementar los conocimientos adquiridos a través del curso formal, de manera tal que una vez culminado el mismo se perciba cambios en el comportamiento producto de la orientación y manejo correcto de alimentos, a la vez que se cree conciencia crítica respecto al adecuado consumo de alimentos.

2.4. Localización Física

Este proyecto se realiza en el Centro de Promoción de la Salud de Penonomé, Distrito de Penonomé, y en el COIF del MIDES en el Distrito de Antón.

2.5. *Beneficiarios*

22 personas entre 12 a 50 años de edad, clasificados como adolescentes y mujeres adultas, que participan de un curso de repostería y comida criolla ofrecido por el INADEH.

2.6. Posibles Resultados

Los mismos serán evaluados a través de los ejercicio aplicados y procedimientos enseñados como lo fueron la medición de peso, talla, evaluación del índice de masa corporal, utilización de la curva de crecimiento y la escritura de mensajes para un publico determinado.

2.7. Descripción del Taller

El seminario taller brinda conocimientos teóricos prácticos que permiten concienciar a los participantes sobre el estado nutricional aspecto esencial y decisivo en la optimización de la calidad de vida de los individuos.

Comprende 4 grandes temas que permiten a los participantes liderizar el conocimiento del proceso alimentario en los grupos poblacionales involucrando para ello tanto los sectores sociales como los de salud.

Enfatiza en los conceptos fundamentales de la alimentación y nutrición, la clasificación de micro nutrientes y el reconocimiento del valor de las calorías y proteínas en los alimentos.

Enseña al estudiante a reconocer los principales problemas nutricionales del país y la identificación correcta de la pirámide de alimentación que facilitan a la población.

Además se complementa con ejercicios cortos y sencillos, así como talleres y prácticas que permiten reforzar el aprendizaje.

2.8. Metodología

El seminario taller se desarrollara empleado una metodología andragogica donde el participante es parte activa del proceso. Estará dirigida por el docente quien servirá de facilitador y guiara el desarrollo de los temas.

El curso permitirá a los estudiantes liderizar el conocimiento en los aspectos fundamentales de la alimentación nutricional y reconocer el valor de una buena alimentación.

Se enfatizara en la pirámide de la alimentación y los suplementos vitamínicos. Lo cual permitirá identificar los principales problemas nutricionales del país

A través de talleres se valorara el trabajo realizado y el conocimiento adquirido lo cual facilitara la satisfacción de las necesidades de la población.

Se utilizaran técnicas como: lluvia de ideas, exposiciones orales así como el empleo de material de apoyo didáctico

Duración: 40 horas presénciales (20 horas por cada grupo de estudio).

2.9. Misión

Formar hombres y mujeres capaces de participar de manera proactiva y determinante en las acciones de salud, nutrición y alimentación que se presenten en sus hogares, comunidad y que contribuyan a mantener y elevar su estado de salud.

2.10. Objetivos

2 10.1. General

- Participar activamente en la promoción y ejecución de acciones, orientadas a la detección de los factores condicionantes de alteraciones de la conducta alimenticia en los participantes.

2.10.2. Específicos:

- Realizar un diagnostico para medir el conocimiento de los participantes en relación a alimentación y nutrición
- Capacitar en temas de salud y nutrición.
- Orientar a los participantes para llevar a cabo acciones preventivas de trastornos nutricionales
- Aplicar técnicas antropométricas para evaluar el estado nutricional de los alumnos.
- Incorporar una nueva forma de alimentación sana y productiva.
- Evaluar los resultados de la encuesta aplicada.

2.11. Recursos

La implantación del programa requirió del siguiente recurso

2.11.1. Recursos Financieros

OBJETO DE GASTO	COSTO (EN BALBOAS)
Material impreso(fotocopias)	21.27
Transporte	16.00
Alimentación	8.00
Transparencias	25 90
Otros gastos	12.00
Tinta de Impresora	90 90
TOTAL	**174.07**

2.11.2. Recursos Humanos

1- Facilitador: proponente del programa

2- Participantes: adolescentes y mujeres adultas entre 12 y 50 años de edad de la comunidad de Penonomé cabecera y Antón

2.12. Cronograma de actividades

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE COCLÉ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRIA EN DOCENCIA SUPERIOR
MÓDULO- 4
PRÁCTICA PEDAGÓGICA PROFESIONAL

Taller: Seminario Taller "Inducción y Fortalecimiento de los Aspectos Básicos de Alimentación y Nutrición"

CRONOGRAMA DE TRABAJO

Actividades	2008											
	Febrero				Marzo				Abril			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Identificación de idea de proyecto												
Propuesta del grupo seleccionado para el estudio												
Elaboración de anteproyecto												
Elaboración del instrumento para el Diagnóstico Situacional												
Aprobación del Diagnóstico Situacional												
Análisis e identificación del problema												
Aprobación de proyecto												
Diseño del proyecto												
Elaboración de cronograma												
Revisión de fuentes bibliográficas												
Elaboración del Planeamiento Didáctico												
Desarrollo de temas y ejecución de ejercicios												
Elaboración de cuadros y graficas estadística												
Análisis de datos												
Integración de información												
Trascripción del trabajo												
Revisión del borrador												
Ajustes al informe revisado												
Presentación del trabajo final												
Entrega del trabajo impreso y en medio magnético.												

Capitulo 3
Ejecución del Proyecto

3.1.1. Presentación y Análisis de Resultados

Marco Teórico

TEMA Nº 1

CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Alimentación: procesos que influyen en el alimento desde su producción hasta el momento de ser consumido por una persona.

Nutrición: ciencia que estudia los procesos que ocurren en el cuerpo con los alimentos consumidos

Nutrientes: sustancias no requeridas por el organismo pero aportan energía y materiales para la formación, mantenimiento, crecimiento y reproducción de las personas.

Alimentos: productos que se comen para vivir y proporcionan los nutrientes para el crecimiento, mantenimiento del organismo, actividad, reproducción y lactancia

Requerimientos nutricionales: cantidades de energía y de nutrientes que necesita el organismo para su funcionamiento normal.

Recomendaciones nutricionales: cantidades de nutrientes que deben estar presentes en los alimentos para satisfacer los requerimientos.

Caloría: unidad que se utiliza para medir la energía que hay en los alimentos.

Funciones de la energía en el cuerpo·

- ✓ Mantener la temperatura del organismo.
- ✓ Funcionamiento del organismo y el trabajo muscular.
- ✓ Como energía de reserva, se acumula como grasa para cuando el organismo la necesita.

Macronutrientes

1. Carbohidratos: son de dos clases:
   1. Complejos (almidones, fibras).
   2. Refinados o simples (azúcar).

2. grasas: son de dos tipos:
   1. Saturadas: visibles y no visibles.
   Insaturadas : monoinsaturadas y polinsaturadas.

3. Proteínas.

Concepto de Macronutrientes
Sustancias nutritivas que requieren el organismo en mayores cantidades para cubrir necesidades básicas.

Carbohidratos llamados también hidratos de carbono que proporcionan energía.
Clases:

a. **Complejos:** principal fuente, los almidones. **ejem: cereales o granos**: arroz, maíz. **Derivados:** pan, tortilla. **Tubérculos:** yuca, ñame, otoe. otro tipo lo constituye la **fibra alimentaría**. No aporta energía. **Previenen:** estreñimiento, colesterol en sangre y controla niveles de azúcar **ejm:** avena, pan integral, frutas, vegetales.
b. **Refinados o simples:** proporcionan energía, como la azúcar. Identificados como calorías vacías. En exceso producen: caries, obesidad, deficiencia de otros nutrientes en la dieta.

Grasas o lípidos

- ✓ Fuente extremadamente concentrada de energía.
- ✓ Provocan sensación de saciedad.
- ✓ Su consumo excesivo produce: arteriosclerosis o endurecimiento de las arterias y enfermedades del corazón.
- ✓ Existen grasas visibles que son las que se agregan o se ingieren, y las no visibles que son las que forman parte de la composición química de los alimentos.
- ✓ Las grasas insaturadas contribuyen a controlar el nivel del colesterol, pero también aportan la misma cantidad de calorías que las saturadas.

GRASAS

TIPOS DE GRASAS	FUENTES
▫GRASAS SATURADAS.	•PRODUCTO ANIMAL • ACEITE DE PALMA Y COCO
▫GRASAS INSATURADAS.	•ACEITES VEGETALES DE MAÍZ, OLIVA O SOYA • PESCADO
▫COLESTEROL.	•PRODUCTOS DE ORÍGEN ANIMAL

Proteínas

- ✓ son sustancias complejas que forman parte de todos los tejidos vivos
- ✓ se utilizan para la formación de músculos, huesos, tejidos, hormonas, enzimas.
- ✓ se queman en el organismo para producir energía.

Requerimientos de calorías y proteínas

- ✓ se determinan según la cantidad de energía alimentaría que se debe ingerir para mantener el peso.
- ✓ permite un crecimiento adecuado en los niños, niñas y adolescentes, evolución optima del embarazo y la producción de la leche materna.
- ✓ la falta de energía en la alimentación acompañada de falta de proteínas, constituye la desnutrición proteico calórica

Recomendaciones:

Edad	Sexo	Calorías (diarias)	Proteínas (gr) (diarias)
3 a 5 meses	m-f	650	17
1 a 2 años	m-f	1100	18
5 a 6 años	m	1750	27
	f	1600	27
12 a 13 años	m	2350	57
	f	2000	56
18 a 64	m	3100	68
	f	2100	53
< 65 años.	m	2300	68
	f	1850	53
embarazo	f	2300	61
lactancia	f	2600	76

Aporte de calorías y proteínas de alimentos locales

Cereales constituyen la mayor parte de la dieta. 60-80 % de las calorías

Raíces y tubérculos: la yuca, ñame, otoe, papa y plátano Tienen contenido de carbohidratos y dan aporte energético.

Leguminosas· porotos, lentejas, frijoles o guandú. fuentes de proteínas, carbohidratos y vitaminas. complejo b y de hierro.

Vegetales y frutas. aportan vitamina C: frutas cítricas, tomate Vitamina A: espinaca, zanahoria, zapallo
•contienen fibra dietética.
• contribuyen a una menor absorción de grasas.
• contienen bajo aporte de calorías.

Carnes y pescado contienen alto contenido de proteínas, vitaminas del complejo B y hierro de fácil absorción.

Leche y productos lácteos (yogurt, queso): fuente de proteína de muy buena calidad. Fuente de calcio en la dieta.

Valor de Calorías y Proteínas de Alimentos Locales

Alimento	Cantidad	Calorías	Proteínas
Leche entera	1 taza	138	7 0
Queso Amarillo	1 rebanada	68	7 2
Huevo	1 unidad	70	5 3
Carne de Res	3 onzas	102	19 2
Salchicha	1 unidad	106	6 0
Pollo	3 onzas	102	10 8
Fríjol cocido	taza	112	7 7
Tortilla Frita	1 unidad	325	2 0
Sodas	1 vaso	74	0 0

SISTEMA DE BIBLIOTECAS DE LA
UNIVERSIDAD DE PANAMA
(SIBIUP)

Micronutrientes

1. Vitaminas · se clasifican en solubles en grasas o lípidos. liposolubles y hidrosolubles.

2. minerales· yodo, agua y hierro.

Concepto de Micronutrientes: sustancias nutritivas que el organismo requiere en menos cantidades para cubrir sus necesidades básicas Lo constituyen las vitaminas y minerales.

Vitaminas:

- ✓ Son compuestos orgánicos que se necesitan en pequeñas cantidades para el metabolismo normal.
- ✓ No pueden ser formadas en el cuerpo por lo que deben ser suplidas en la alimentación.
- ✓ Su clasificación se basa en la capacidad de ser solubles en grasas: liposolubles (a, d, e y k). o en agua: hidrosolubles (vitamina C y complejo B).
- ✓ Las vitamina liposolubles consumidas en exceso se acumulan como reserva de los tejidos grasos.
- ✓ Las vitaminas. hidrosolubles se absorben, transportan y se excretan mucho más fácil. no hay reservas de ellas en tejidos.

Vitamina A:
Sustancia necesaria en el organismo, su forma activa es el retinol. El 90% se almacena en el hígado. Requerimientos diarios varían de 350 **mcg.** en niños a **600 mcg.** en adultos (as).

Alimentos Ricos en vitamina A

Más de 5,000 mcg. hígado	**Porción 3 oz**
de 100 a 500 mcg	**½ unidad**
zanahoria	**1 unidad**
mango maduro	**2 oz.**
espinaca	**3 oz.**
zapallo	**¾ taza**
brócoli	**•mcg: microgramos de equivalentes de retinol.**
de 50 a 100 mcg	
plátano verde o maduro	**½ unidad**
guineo verde	**1 unidad**
Pixvae	**2 unidades**
leche integral	**1 vaso**
queso	**1 rebanada**
huevo	**1 unidad**
pasta de tomate	**1 cucharada**

Funciones y Fuentes Alimentarías de las Vitaminas Liposolubles

Vitaminas	Funciones	Fuentes Alimentarías
Vitamina A	Para la visión Sistema. inmunológico Crecimiento y desarrollo	Alimentos de origen animal, vegetales, frutas color verde oscuro, amarillo intenso.
Vitamina D	Mantenimiento del equilibrio de calcio y fósforo, permite la formación de huesos.	Energía ultravioleta del sol, el huevo y la mantequilla.
Vitamina E	Agente antioxidante.	Aceite vegetal, margarina y manteca vegetal.
Vitamina K	Coagulación de la sangre.	Vegetales, frutas y cereales.

Funciones y Fuentes Alimentarías de las Vitaminas Hidrosolubles

Vitaminas	Funciones	Fuentes Alimentarías
Tiamina (vitamina B1)	Participa metabolismo de las proteínas.	Cereales integrales o refinados enriquecidos.
Riboflavina (vitamina B 2)	Procesos de respiración celular y metabolismo de glucosa.	Leche, hígado, huevo.
Niacina	Utilización de oxígeno en tejidos y metabolismo de glucosa.	Carnes, vísceras, harina de trigo enriquecida, arroz, fríjol.
Vitamina C	Formación tejido conectivo y defensa contra infecciones.	Naranja, limón, marañon.
Ácido fólico	Reproducción celular. Protege enfermedades del corazón.	Vegetales de hoja, carnes, vísceras.

Minerales

- ✓ Son elementos inorgánicos.
- ✓ Minerales esenciales para diferentes funciones· hierro, calcio, fósforo, magnesio, yodo y flúor.
- ✓ Otros minerales traza: zinc, cobre, selenio, cromo y magneso.

1. Agua

- ✓ Medio básico donde se efectúan las reacciones bioquímicas del organismo.
- ✓ Medio de transporte de los nutrientes.
- ✓ Se recomienda tomar de 8 a 12 vasos de agua al día

2. Hierro·

- ✓ Forma parte de moléculas como la hemoglobina.
- ✓ En los alimentos existen dos tipos de hierro: el que se encuentra en productos de origen animal (carnes, huevos) y algunos granos y vegetales (maíz, menestras).
- ✓ La absorción de hierro contenido en los productos animales es mejor
- ✓ Consumir junto con las comidas frutas cítricas aumenta la absorción del hierro
- ✓ El consumir té y café al momento de las comidas interfieren en la absorción del hierro.

Recomendaciones Diarias de Hierro:

Preescolar	10 mg
Escolares	12 mg
Adolescentes	18 mg
Hombre adulto	11 mg
Mujer adulta	24 mg

Alimentos que contienen hierro:

Alimentos	Porción	Hierro (mg)
Hígado de res	3 onzas	8 5
Hígado de pollo	2 onzas	6 0
Carne de res	3 onzas	2 7
Morcilla	1 onza	18 0
Tortilla de maíz	1 unidad	3 9
Fríjol, lenteja, poroto	½ taza	2 1
Hojas verdes	½ taza	3 1

El plátano y el guineo no contienen hierro

3. Yodo:

- ✓ Esencial para la producción de la hormona tiroidea.
- ✓ Necesaria para el normal desarrollo y funcionamiento del cerebro, Sistema nervioso y del equilibrio metabólico del ser humano.
- ✓ La glándula tiroides produce la tiroxina, rica en yodo. Al circular en la sangre estimula todas las funciones del cuerpo humano.
- ✓ El bocio (aumento de tamaño de la glándula tiroides), se produce por deficiencia de yodo.
- ✓ 150 mcg/día aporte adecuado.
- ✓ Fuentes de yodo: pescado, mariscos y algas.
- ✓ Una cucharadita de sal diaria cubre las necesidades de yodo de una persona.

Funciones y Fuentes Alimentarías de Minerales

Minerales	Funciones	Fuentes Alimentarías
Hierro 	Forma parte de la hemoglobina para transportar oxígeno desde pulmones a los órganos y tejidos.	Carnes, vísceras de res, pollo, maíz.
Calcio 	El más abundante del organismo. 99% esta en huesos y dientes.	Leche, productos lácteos.
Fósforo 	Segundo mineral más abundante del cuerpo. 85% esta en huesos, dientes.	Carnes, leche y derivados, leguminosas, cereales.
Magnesio 	Participa en procesos de utilización y almacenamiento de carbohidratos, grasas y proteínas.	Hojas verdes, granos integrales, carne, leche, mariscos.

Funciones y Fuentes Alimentarías de Minerales

Minerales	Funciones	Fuentes Alimentarías
Yodo	Importante en la. producción de tiroxina. regula metabolismo basal.	Sal yodada, pescado y mariscos del mar.
Flúor	Se concentra en la composición de huesos y esmalte de dientes.	Agua fluorada o sal fluorada.

Funciones y Fuentes Alimentarías de Minerales Traza

Minerales	Funciones	Fuentes Alimentarías
Zinc	síntesis de proteína y material genético, asociado transporte de vitamina A.	Carne, pescado y mariscos.
Cobre	Forma parte de un gran número de proteínas y enzimas.	Hígado, nueces, leguminosas o menestras.
Selenio	Funciona junto con la vitamina E como factor antioxidante.	Pescado, marisco, hígado, vegetales y frutas.
Cromo	Metabolismo normal de la glucosa.	queso, carnes, cereales integrales.
Magneso	Forma parte de enzimas en el metabolismo energético y proteico.	nueces, cereales no refinados. Las frutas cantidades moderadas.

Problemas nutricionales

Desnutrición proteico calórica, producida por deficiencias de estas Si es crónica afecta el crecimiento (talla) o aguda en donde el niño presenta bajo peso para su talla.
• se afecta la capacidad de defensa contra las infecciones.

Anemia nutricional y deficiencia de hierro,
signos y síntomas: fatiga general, cansancio, debilidad, dolores de cabeza, palidez, pereza y falta de apetito en mujeres embarazadas puede producir muerte
Prevención y control: suplementación de hierro.
pre-escolares una dosis semanal, embarazadas dos dosis diarias de hierro con ácido fólico.

Fortificación de alimentos con hierro: es agregar hierro a alimentos de alto consumo. **ejem:** nutrí crema, galleta nutritiva, harina de trigo fortificada con hierro y ácido fólico, ciertos cereales

Deficiencia de vitamina A. produce ceguera. Se detecta bajos niveles de retinol en plasma.
Síntomas y signos· ceguera nocturna, afecta la conjuntiva y la cornea. **Crecimiento y desarrollo:** altera el tejido de la piel (brazo y muslo, se vuelve seca, y escamosa).
Sistema inmunológico: debilita paredes del sistema digestivo, respiratorio y genital contra infecciones.
Mortalidad: por los niveles bajos.
Prevención y control: suplementación con cápsulas de megadosis de vitamina A en pre-escolares y puérperas

Desordenes por deficiencia de yodo: para que sea un problema se ha establecido un 5% de prevalencia del bocio como limite.
La yodura o excreción de yodo en la orina se utiliza como indicador de la ingesta reciente de yodo.
Síntomas y signos: si hay deficiencia en mujeres produce esterilidad, posibilidad de aborto. Muerte en período neonatal, después del nacimiento: sordomudez y cretinismo (retraso mental profundo e irreversible).
Prevención: la sal de consumo humano contiene el 95% de niveles adecuados de yodo.

Obesidad: relacionado al consumo muy alto de grasas y al sedentarismo.

Planeamiento Didáctico

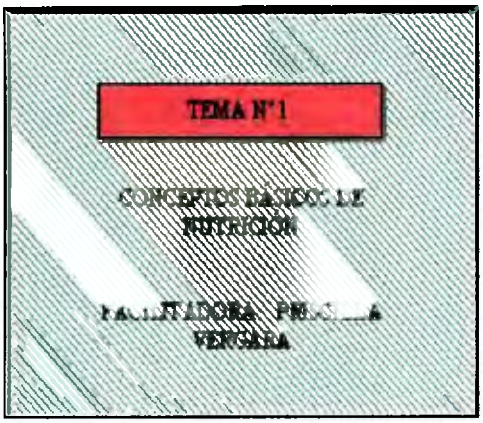
PLANEAMIENTO DIDÁCTICO

TEMA # 1

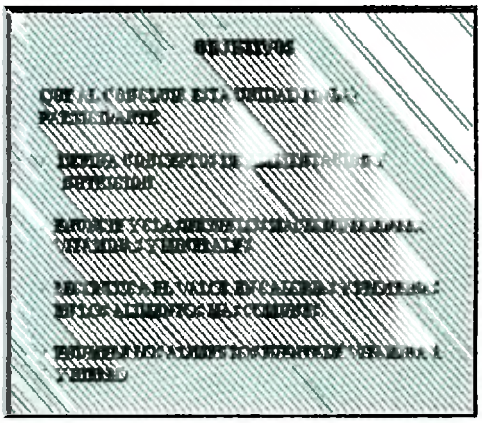
TITULO: Seminario Taller "Inducción y Fortalecimiento de los Aspectos Básicos de Alimentación y Nutrición".
FACILITADOR: Priscilla Vergara de Urriola.
FECHA: Del 18al 20 de febrero de 2008(grupo 1) - 27 de febrero de 2008 (grupo 2).
TIEMPO PROBABLE: 2 horas por día para un grupo (20 hrs) y 4 horas por día para el otro grupo (20 hrs).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN
Al concluir el tema él (la) participante Defina conceptos fundamentales en alimentación y nutrición Enuncie y clasifique los macronutrientes, vitaminas y minerales de importancia en la alimentación del ser humano Reconozca el valor en calorías y proteínas de los alimentos más comunes Enumere los alimentos fuentes en Vitamina A y hierro Indique los principales problemas nutricionales de Panamá	1 Conceptos básicos Generales 1 Macronutrinetes ⇒ Carbohidratos ⇒ Grasas ⇒ Proteínas 2 Energía y proteínas 3 Micronutriente ⇒ Vitaminas ⇒ Minerales ⇒ Agua ⇒ Hierro ⇒ Yodo 4 Situación Nutricional de Panamá ⇒ Desnutrición proteica calórica ⇒ Anemia Nutricional y deficiencia de hierro ⇒ Deficiencia de Yodo Obesidad	1 Aplicación del pre test 2- Presentación oral y escrita de la síntesis en pleno al grupo 3- Confrontación cognitiva Facilitador -participante sobre el tema tratado 4-Desarrollar los ejercicios de manera individual 5- Explicación del taller 6- Desarrollar taller ✓ Pesar ✓ Tallar ✓ Utilizar cinta métrica ✓ Calcular el IMC ✓ Utilizar gráfica de crecimiento ✓ 7- Retroalimentación por parte del facilitador	**Técnica:** • Exposición dialogada • Trabajo Individual **Medios:** • Pizarrón • Voz • Multimedia • Retroproyector • Hojas de ejercicio	**Inicial:** ⇒ Cuestionario ⇒ diagnóstico **Final:** ⇒ Formativa

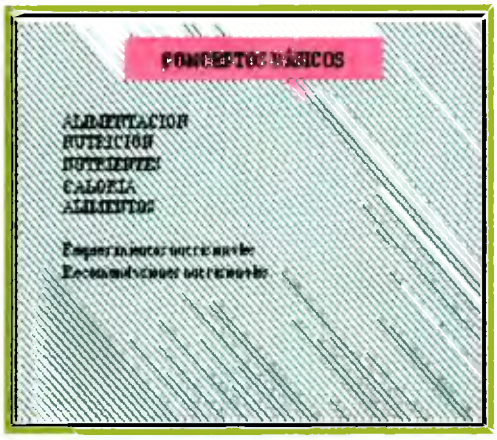
Presentación
Power Point


TEMA N°1
CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN
VERGARA

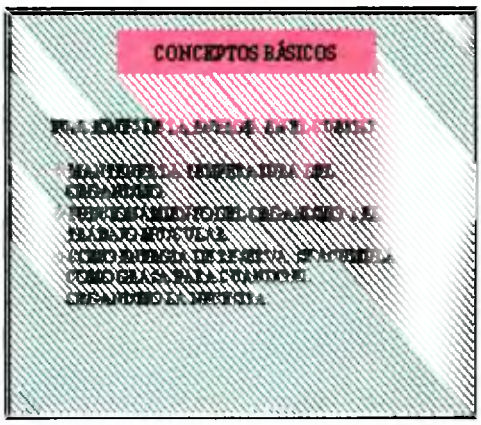
1



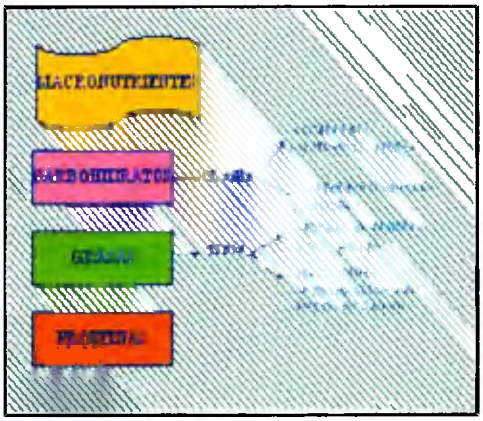
2


CONCEPTOS BÁSICOS
ALIMENTACION
NUTRICION
NUTRIENTES
CALORIA
ALIMENTOS

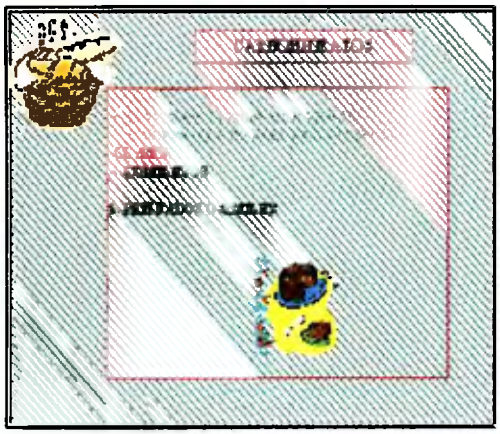
3


CONCEPTOS BÁSICOS

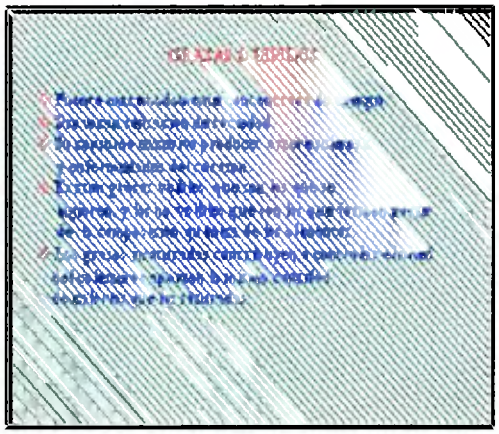
4



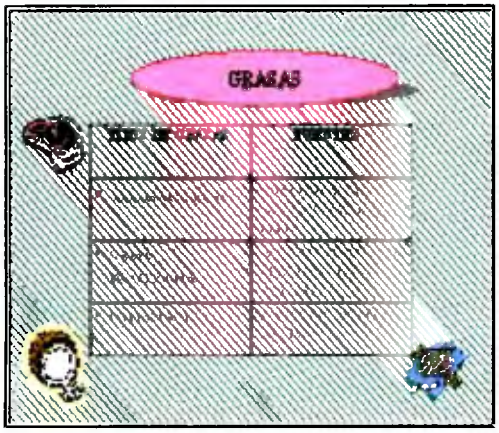

MACRONUTRIENTES



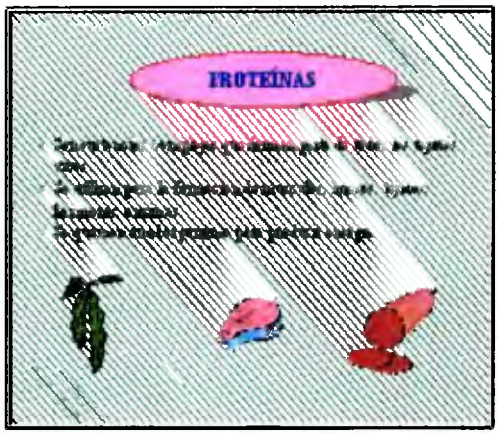
7



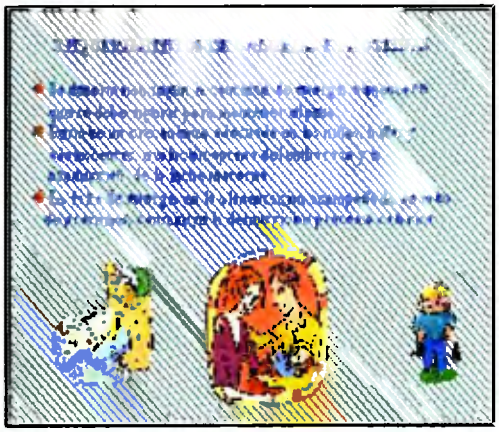
8

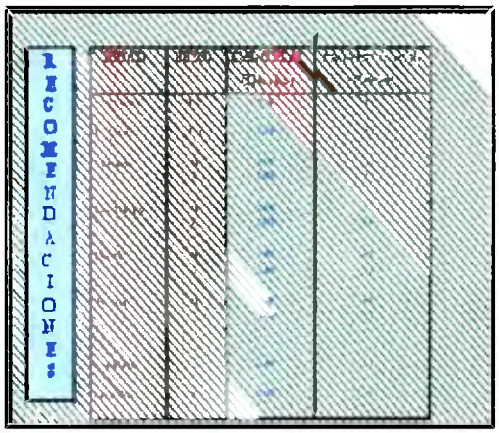


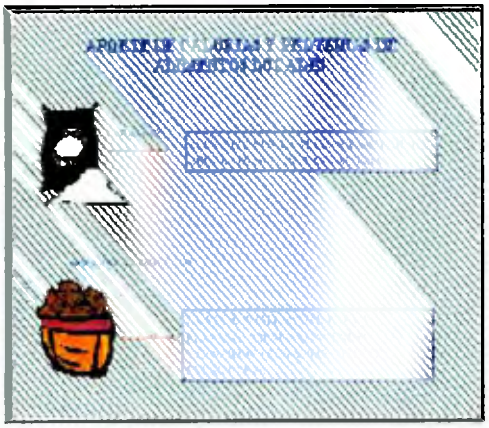
9



10

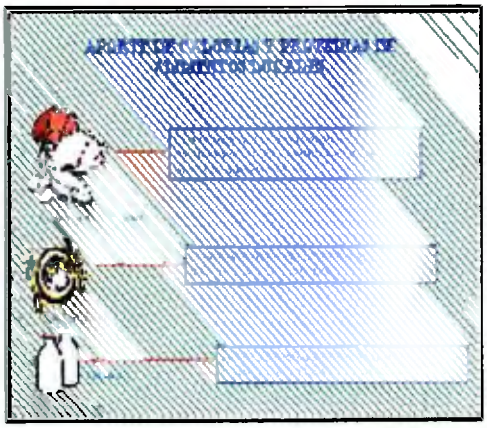




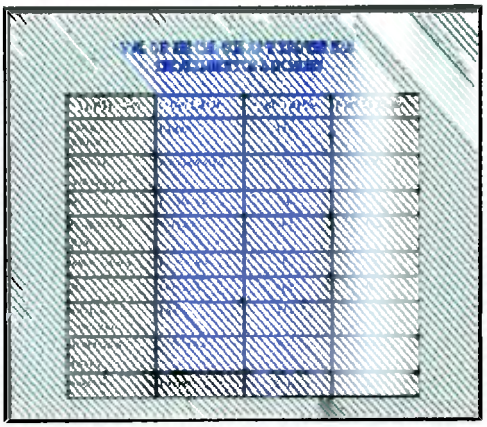


13

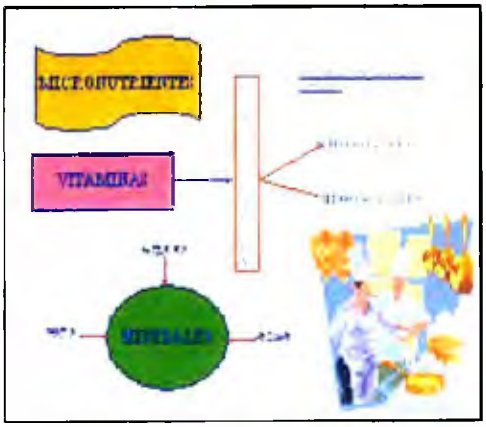
14

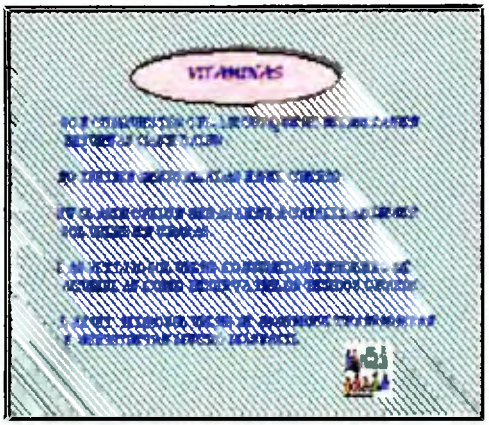


15

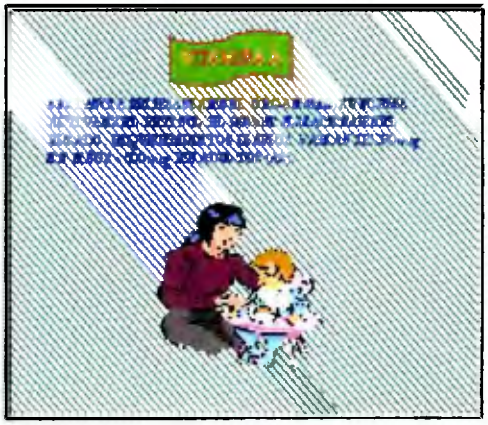


16



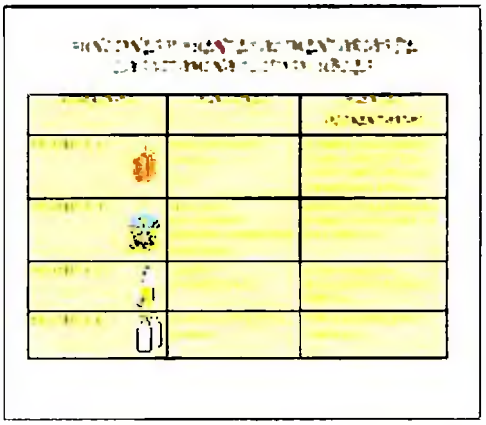


19

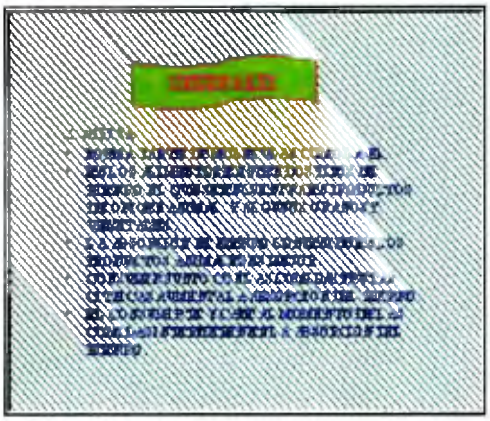


20

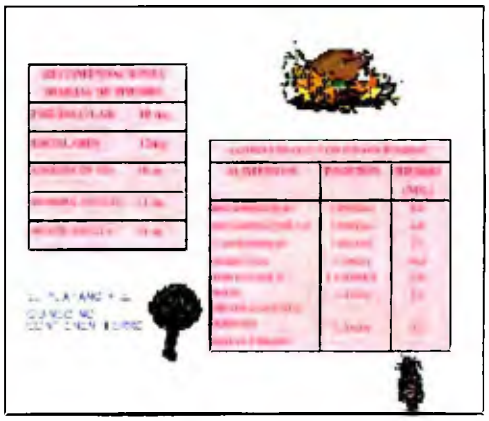
21



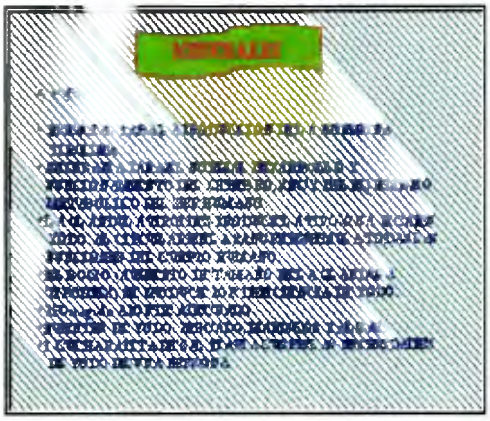
22



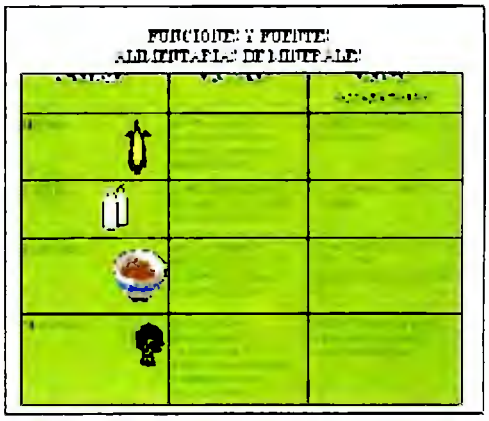
25



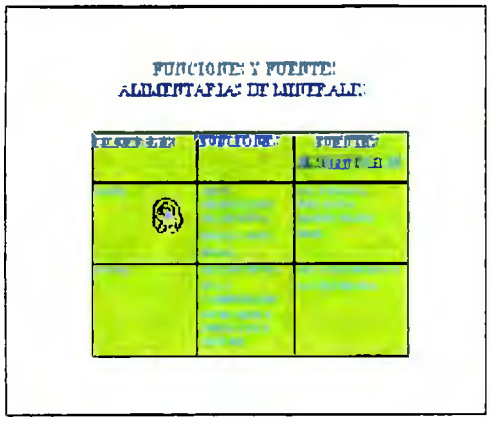
26

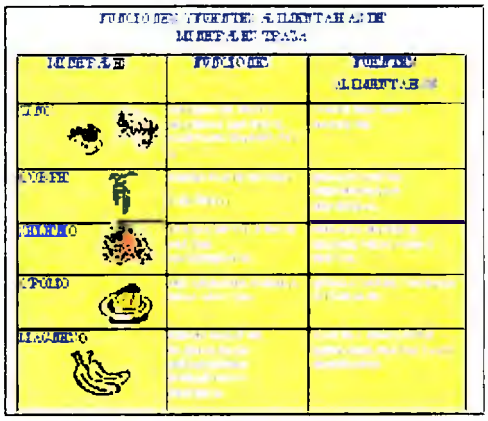


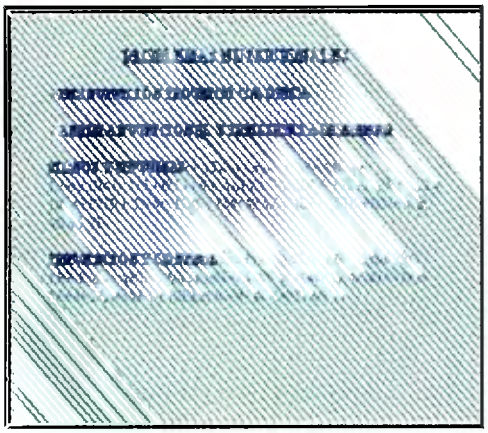
27


FUNCIONES Y FUENTES
ALIMENTARIAS DE MINERALES

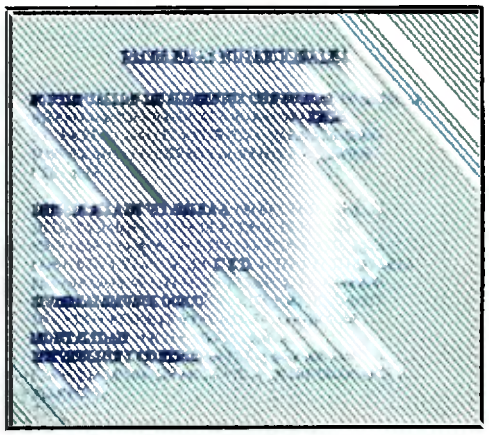
28


FUNCIONES Y FUENTES
ALIMENTARIAS DE MINERALES

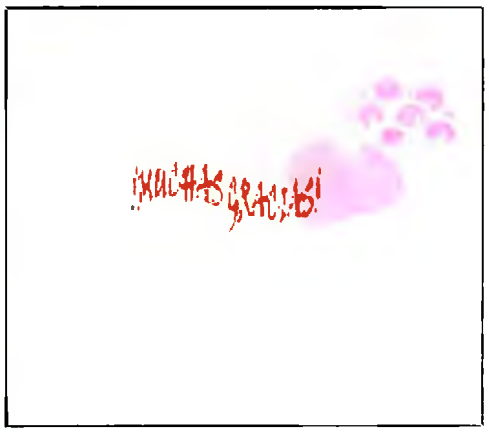




31



32



Resultados

DESARROLLO DEL SEMINARIO TALLER

TEMA 1: Conceptos Básicos de nutrición.

OBJETIVO GENERAL: Explicar al participante aspectos básicos de nutrición.

FECHA: Del 18 al 20 de febrero de 2008. (Primer Grupo).
27 de Febrero. (Segundo Grupo).

Facilitadora dirigiendo el taller.

***Profesora supervisando** los trabajos en los talleres.*

RESULTADOS:

- Se explica los objetivos del proyecto.
- Se procede a la aplicación del cuestionario.
- Confeccionan listado de recomendaciones a un grupo de madres de acuerdo al valor de calorías y proteínas de alimentos locales.
- Realizan investigación en su familia y comunidad en relación al papel que se espera asuman las mujeres y varones, especificamente en los quehaceres domésticos
- Utilizando una lista de alimentos elaboran un menú diario (desayuno, almuerzo, cena y refrigerio) que cubre las necesidades de calorías y proteínas para un niño de 7 años.

Marco Teórico

TEMA 2
GUÍAS ALIMENTARIAS

Están basadas en tres principios básicos:
Variedad, moderación y proporcionalidad.

- ✓ Variedad: se define como consumir diferentes alimentos de todos los grupos y que ningún grupo es más o menos importante que otro.
- ✓ Moderación: consumo restringido de alimentos con grasa, azúcar, sodio y de bebidas alcohólicas
- ✓ Proporcionalidad. comer más alimentos de los grupos más grandes en la pirámide y menos de los más pequeños.

El objetivo de las guías alimentarías es brindar orientación para una selección de alimentos más racional y una alimentación adecuada que contribuyan a la salud y bienestar de toda la población

LAS GUÍAS DE ALIMENTACIÓN PARA PANAMÁ SON SEIS:

- Consuma una variedad de Alimentos.
- Consuma suficientes granos, raíces, vegetales y frutas.
- Seleccione una alimentación baja en grasas saturadas, colesterol y preparaciones con aceite.
- Consuma azúcar y dulces con moderación.
- Consuma sal y sodio con moderación.
- Mantenga un peso saludable.
-

A. Consuma Variedad de Alimentos.

- ✓ Es necesario consumir más de 40 nutrientes diferentes. Ellos son las vitaminas, minerales, aminoácidos, ciertos ácidos grasos y las fuentes de energía (proteínas, carbohidratos y grasas). Se obtienen consumiendo una variedad de alimentos.
- ✓ Los vegetales y las frutas contienen Vitamina A y C, ácido fólico, minerales y fibra. El pan y los cereales proporcionan Vitaminas B, hierro y proteínas; el pan de trigo integral es fuente de fibra. La leche suministra proteínas, vitamina B, vitaminas A y D, calcio y fósforo. Las carnes de res, aves y de pescado proporcionan proteínas, vitaminas del complejo B, hierro y Zinc

La manera de asegurar una variedad de alimentos y tener una dieta nutritiva y apetecible es elegir cada día alimentos de los cuatro grupos de la pirámide.

- Granos y raíces.
- Vegetales y frutas.
- Carnes huevos y mariscos.

- Productos lácteos.

B. Consuma suficientes granos, raíces, vegetales y frutas.

- Estos tienen un contenido de carbohidratos complejos, fibra y nutrientes vinculados a una buena salud. Se recomienda que más del 50% de calorías totales provengan de carbohidratos complejos (pastas, arroz, maíz o menestras y raíces como yuca, ñame u otoe). Se debe consumir de 4 a 9 porciones de estos alimentos por día.

- Alimentos ricos en fibra estimulan la digestión y reducen el estreñimiento crónico, la diverticulitis y las hemorragias.

Para un dieta rica en vegetales, frutas y granos, coma diariamente los siguientes alimentos:

- De una a tres porciones de vegetales variados (Una porción equivale a ½ taza de vegetales).

- Consuma diariamente vegetales frescos.

- Consuma a menudo leguminosas o menestras (una porción equivale a 2/3 taza de frijoles cocidos). Una o más porciones de frutas vanadas (Una porción equivale a 1 mango pequeño, 1 naranja, 1 guineo pequeño, ½ taza de frutas o ½ taza de jugo).

- Pan, cereales, pasta y arroz (Una porción equivale a 2 rebanadas de pan, o una michita, 1 onza de cereales seco; ½ taza de arroz o de pasta). Prefiera panes y cereales integrales

- Por lo general, los vegetales, las frutas y los granos tienen pocas calorías si se preparan o consumen sin azúcar o grasa.

C. Seleccione una dieta baja en grasas saturadas colesterol y preparaciones con aceite.

- Esta dieta permite consumir mayor variedad de alimentos para obtener nutrientes sin aumentar las calorías más de lo necesario.

- Ayuda a mantener un nivel adecuado de colesterol en la sangre

- El colesterol en la sangre suele aumentar cuando la alimentación tiene un elevado contenido de grasas saturadas, colesterol y es baja en fibra dietética.

- En las mujeres el riesgo de tener niveles de colesterol elevado se incrementa duramente y después de la menopausia por los cambios hormonales.

Las recomendaciones en relación a las grasas son las siguientes:

- Total de Grasas: las grasas deben aportar un máximo de 30% de las calorías totales de la alimentación diaria. Ejemplo, una alimentación de 2,000 calorías diarias, el 30% son 600 calorías ello equivale a 67 gramos de grasas (600 dividido por 9, la cantidad de calorías que proporciona cada gramo de grasa).

- Grasas Saturadas:

  Consumir una cantidad de grasas saturadas que proporcionen menos del 10% de las calorías (menos de 22 gramos de las 2,000 calorías diarias).

- Colesterol:

  El colesterol de la alimentación es de origen animal. Consumir una cantidad menor de este grupo ayuda a disminuir el nivel de colesterol.

Recomendaciones para evitar el exceso de grasas en la alimentación:

Grasas y aceites:

- Al cocinar utilice poco aceite o grasa y evite las frituras.
- Reduzca la cantidad de grasa en salsas, aderezos en las ensaladas, pastas y carnes.
- Prefiera los aceites vegetales por su bajo contenido de grasas saturadas, pero utilícelos con moderación.
- Examine las etiquetas de los alimentos para saber cuál es el contenido de grasas saturadas en una porción

Carne, aves, pescado y huevos:

- Consume un total de 3 a 4 onzas por día, preparadas con poca grasa.
- Quite la grasa de la carne y la piel del pollo a las carnes pueden ser sustituidas por frijoles o menestras.

Leche y productos lácteos:

- Consuma una o dos porciones diarias. (una porción equivale a 1 taza de leche o yogur, 2 rebanadas de queso o ½ taza de leche evaporada.

- Prefiera leche, yogur y los quesos descremados o semidescremados, tienen poca grasa. (1 taza de leche descremada (2%) tiene 5 gramos de grasa y 1 lata de leche entera tiene 8 gramos de grasas).

D. Consuma azúcar con moderación. El azúcar:

- Proporciona energía.
- Son limitados en nutrientes.
- Pueden ser causa de caries dentales.
- Usualmente después de los 40 años los dos principales factores de riesgo para desarrollar diabetes son la herencia y la obesidad. Si una persona tiene parientes cercanos con diabetes debe controlar su peso y limitar el consumo de azúcar.

Ayuda a evitar la obesidad que es uno de los factores de riesgo para la diabetes.

E. Consuma sal y sodio con moderación.

- La sal de mesa contiene sodio esencial en el buen funcionamiento del organismo, pero a veces se abusa. Además, la alta presión de la sangre es menos común en las poblaciones cuya dieta contiene poca sal
- Otros factores que afectan la presión arterial son la herencia, la obesidad y el exceso de bebidas alcohólicas.

Para moderar el consumo de sal y sodio

- Cocine con poca sal y evite el salero en la mesa.

Al planear las comidas tenga en cuenta que:

- Los vegetales frescos preparados sin sal tienen menos sodio que los enlatados.
- La leche y el yogur contienen menos sodio que la mayoría de los quesos.
- La carne, aves y el pescado frescos son bajos en sodio que los enlatados o preparados (embutidos).
- Comidas preparadas congeladas, las mezclas empaquetadas, las salsas y aderezos contienen cantidad considerable de sodio. De igual manera las aceitunas, catchup y mostaza
- Consuma poco papitas fritas, galletas, picaritas y maní.
- Lea las etiquetas para comprobar la cantidad de sodio que contienen y elija los que contengan menos

F. Mantenga un Peso Saludable.

- El peso saludable depende de la cantidad de grasa en el cuerpo y donde está localizada.

- ¿Cuál debe ser el peso saludable?
  Se utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso por la talla al cuadrado. Cada kilogramo tiene 2.2 libras por lo que para convertir libras a

kilogramo solo debe dividir el peso en libras entre 2.2.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

$$\text{IMC} = \frac{masa(kg)}{(altura(m))^2}$$

CLASIFICACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

DEL ADULTO SEGÚN EL IMC

IMC	Clasificación	Recomendaciones
Menor que 20	Bajo peso	Peso bajo Evaluación por un profesional
De 20 a 24 9	Normal	Peso para la talla es adecuado
De 25 a 29 9	Sobre peso	Riesgos para la salud Evite exceso de grasa, azúcares, postres y dulces Consuma vegetales, frutas y agua Practique más ejercicio físico
De 30 a 40	Obesidad	Busque ayuda con el Nutricionista Este estado le puede afectar la presión, corazón, circulación sanguínea, articulaciones y además propicia el desarrollo de Diabetes

1. El exceso de grasa cuando se localiza en el abdomen representa un mayor riesgo para la salud que cuando se concentra en las caderas y muslos.

2. Una mirada de perfil de cuerpo entero en el espejo puede ser suficiente para comprobar si tiene demasiada gordura en el abdomen.

También puede hacer lo siguiente:

- Medir la cintura a la altura del ombligo cuando está de pie y con el cuerpo relajado, sin meter el estómago.
- Medir las caderas encima de las nalgas en el punto donde son mas amplias.
- Dividir la medida obtenida de la cintura entre las caderas. Se obtiene la proporción de cintura y caderas.
- Investigaciones indican que una proporción igual o mayor que uno o sea que la medida de cintura sea igual o mayor a la de cadera, está vinculada a riesgos de enfermedades cardiovasculares.

- Los factores hereditarios influyen en el peso y la figura, así como el ejercicio y lo que se come.
- A medida que aumenta la edad las necesidades de calorías del organismo disminuyen y hay una tendencia a ser más sedentarios.
- Después de los 30 años de edad comienza un aumento progresivo del peso.
- La composición corporal del hombre y la mujer se diferencia a partir de la adolescencia y la mujer tiende a tener mas grasa y menos masa muscular que el hombre. La prevalencia de sobrepeso y obesidad es más alta en las mujeres, tanto en los/las adolescentes como en la edad adulta.

Si necesita reducir de peso:

- Es preferible bajar de una a dos libras por semana, hacer ajustes permanentes en su alimentación y nivel de actividad física.
- Formar nuevos y mejores hábitos en cuanto al ejercicio y la alimentación, como parte de un estilo vida saludable

Consuma una variedad de alimentos bajos en calorías pero muy nutritivos:

- Consuma menos grasas y evita las frituras.
- Coma más frutas y vegetales.
- Consuma menos azúcares, refrescos y dulces.
- Consuma pocas bebidas alcohólicas o absténgase por completo.
- Coma porciones pequeñas de alimentos y no repita.

Si necesita aumentar de peso:

- Es importante conocer las causas, revisando el patrón de alimentación y descartar la presencia de alguna enfermedad consultando a su médico.

La pirámide de la alimentación

Es la representación gráfica de las Guías Alimentarías y constituye una herramienta práctica que permite a personas sin conocimientos de nutrición, la selección de una alimentación adecuada.
Representa la dieta total, base de las recomendaciones nutricionales diarias y considerando el aporte de Carbohidratos proteínas y grasas a las calorías totales de la dieta.
El consumo de grasas saturadas no debe exceder el 10% de las calorías totales.

La Pirámide Alimenticia

Es importante hacer notar que la pirámide solo ilustra cuatro de las Guías de alimentación:

- ✓ Consuma una variedad de alimentos.
- ✓ Seleccione una alimentación baja en grasa.
- ✓ Consuma suficientes granos, raíces, vegetales y frutas.
- ✓ Consuma azúcar y dulces con moderación.

Los principales cambios en la Pirámide al comprarla con los tres Grupos Básicos de la alimentación utilizados anteriormente son los siguientes.

- ✓ Un número de grupos cambia de tres a cuatro y ninguno es más importante que otro. Las grasas y los azúcares no se consideran como un grupo de alimentos.
- ✓ Los productos lácteos están separados de las carnes para enfatizar la necesidad del consumo diario de los lácteos.
- ✓ En los tres grupos básicos se establecen tamaños de porciones y número de las mismas por grupo de alimentos.

GRUPOS DE ALIMENTOS DE LA PIRÁMIDE:

Granos y Raíces

Es la base de la Pirámide e incluye alimentos como arroz, verduras (yuca, ñame, otoe) pan, pasta, plátano, crema, cereales y menestras.

Vegetales y Frutas

Fuentes de Vitamina, Minerales y Fibras. Deben ser consumidos diariamente.

Vegetales y frutas de mayor valor nutricional tenemos: zapallo, zanahoria, mango, marañón, guineo, piña, tomate, pimentón, naranja y papaya.

Carnes, Huevos y Mariscos

Todos los tipos de carnes: aves, pescado, res, cerdo, embutidos, tuna. Con el consumo de 3 a 4 onzas diarias de alimentos se cubren los requerimientos de proteínas.

Lácteos

Grupo formado por la leche, yogurt y el queso. Un adulto debe consumir 2 porciones diarias.

Lactancia Materna

Período de más rápido crecimiento en el ser humano y por lo tanto, las necesidades nutricionales son elevadas. El estado nutricional durante esta etapa influye en el crecimiento saludable de todos los órganos del cuerpo, incluyendo el corazón y el cerebro en los primeros 6 meses de vida con vitaminas, minerales y proteínas en cantidades suficientes para el crecimiento saludable del niño hasta es edad.

Beneficios del amamantamiento

- ✓ Se enferman menos.
- ✓ Menor número de episodios de diarrea. Si la padecen esta es más leve y la recuperación es más rápida.
- ✓ Infecciones respiratorias más leves.
- ✓ Crecimiento del niño hasta los 4-6 meses es normal.
- ✓ Proporciona el agua que necesita aún en un clima cálido y seco.
- ✓ Económico y práctico.
- ✓ Vínculo afectivo, permite al niño personalidad segura e independiente.
- ✓ Ayuda a espaciar a los hijos.

Peligros del Biberón o Mamadera

- ✓ Frecuencia de diarrea, deshidratación, desnutrición y muerte.
- ✓ Hemorragia gastrointestinal oculta y anemia, así como alergia por la leche de vaca.

La introducción de alimentos distintos a la leche materna en forma temprana puede ocasionar:

- ✓ Sobrecarga en los riñones.
- ✓ Predispone al sobre peso y obesidad
- ✓ Infecciones y diarrea si no manejan higiénicamente los alimentos
- ✓ Rompimiento temprano de la relación madre e hijo.

Alimentación complementaria

- ✓ A partir de los 6 meses, además de la leche materna, se comienza con jugos de frutas (papaya, mango, melón), al inicio debe mezclarse con agua hervida y al cabo de 5 días se da en forma pura.
- ✓ Preparaciones semi-sólidas, puré de frutas, papillas de cereales. Para preparar se utiliza leche materna preferiblemente.
- ✓ El puré de verduras se inicia en pequeñas cantidades aumentándose hasta media taza, mezclar con caldo, leche materna, aceite, margarina o mantequilla.

Al 7° mes

- ✓ Puré de vegetales cocidos, los de color verde o amarillo intenso (zapallo y zanahoria).

Al 8° mes

- ✓ Carne o pollo y puré de frijoles o porotos colados.

Al 9° mes

- ✓ Arroz cocido, macarrones, tortilla, pan, yema y clara de huevo

ALIMENTACIÓN PRE-ESCOLAR

- ✓ 1 a 5 años: ritmo de crecimiento más lento, los requerimientos de nutrientes está determinados mayormente por la energía que requiera la actividad
- ✓ El peso y la talla son las medidas del crecimiento físico o medidas antropométricas que se utilizan para evaluar el crecimiento físico de un niño o niña. El peso se identifica como indicador del estado nutricional global.
- ✓

Según el canal en que cae el punto se clasificarían de la siguiente manera.

- ✓ Obeso
- ✓ Sobrepeso
- ✓ Normal
- ✓ Desnutrición leve o bajo peso
- ✓ Desnutrición moderada
- ✓ Desnutrición severa

La familia y los hábitos de alimentación del Preescolar

- ✓ La comida en familia constituye una magnífica oportunidad para reforzar buenos hábitos de alimentación e higiene en el niño, para esto los padres deben tener conocimientos básicos sobre la alimentación y nutrición.

Cómo influyen los medios de Comunicación en los hábitos alimentarios del preescolar?

La influencia de la televisión, los comerciales o propagandas promueven la compra de golosinas, sodas, bebidas y otros alimentos de bajo valor nutritivo. Son comunes durante los programas para niños(as).

Es importante explicarle al niño o niña por qué no se debe (ni se puede) comprar todos los alimentos que se anuncian por la televisión. Los padres deben mantenerse firmes y no dejarse persuadir

Cómo alimentar al preescolar?

- ✓ Los platos ofrecidos deben ser presentados de manera sencilla, agradable a la vista y en pocas cantidades, darle la oportunidad de repetir si después quieren más. Recordar: el preescolar come despacio, permitir suficiente tiempo para comer sin tener que apurarse y evitar regañar al niño(a) innecesariamente.
- ✓ Al niño se le debe permitir el uso de las manos, que deben estar limpias, para tomar los alimentos así puede identificar la textura de los mismos y evitará el rechazo de los alimentos.

¿Cuántas veces al día debe comer un preescolar?

- ✓ Comer 5 veces al día para llenar sus necesidades nutricionales Debemos ofrecerles meriendas nutritivas y de fácil digestión.
- ✓ Debe preferir alimentos ricos en proteínas, vitaminas o minerales, tales como flanes, duros de leche agria, ensaladas de frutas y refrescos con frutas y leche.

¿Cuánto debe comer el preescolar?

- ✓ La mejor manera de saber si el niño o niña está comiendo la cantidad de energía que necesita es su peso, que debe ser adecuado para su edad y talla.

NECESIDADES CALÓRICAS POR GRUPO DE EDAD Y PORCIONES RECOMENDADAS

GRUPO DE ALIMENTOS	1500 CALORIAS PRE-ESCOLAR Y ANCIANO
GRANOS Y RAICES	5 PORCIONES
LACTEOS	2 PORCIONES
CARNES	2 PORCIONES
VEGETALES Y FRUTAS	4 PORCIONES

¿Qué debe comer el preescolar y por qué?

- ✓ Leche, es rica en calcio para el crecimiento de huesos, la formación y mantenimiento de tejidos.

- ✓ Carnes, huevo y frijoles por sus proteínas y hierro, para la formación y mantenimiento de todos los tejidos del cuerpo y evitar anemias.
- ✓ Frutas y vegetales, por sus vitaminas y minerales, que mantienen la piel, la vista, encías y resistir infecciones.
- ✓ Granos, raíces, cereales, que proporcionan la energía necesaria para crecer, pensar y realizar actividades de la vida diaria.

ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR de 6 a 12 años.

- ✓ En este período los niños y niñas quernan muchas calorías por sus actividades deportivas.

Qué factores influyen en la alimentación del Escolar?

- ✓ Establecimiento de hábitos alimentarios y de higiene.
- ✓ Las costumbres adquiridas.
- ✓ Para lograr una relación alimentaría positiva se requiere de una división de responsabilidades.
- ✓ La familia, los(as) maestros(as) son responsables de los alimentos que ofrecen a los niños y niñas.
- ✓ Los niños y niñas son responsables de cuánto comen, y de comer o no hacerlo.

Qué factores influyen en los malos hábitos de alimentación del Escolar?

- ✓ Al asistir a la escuela, otras personas empiezan a influenciar las ideas sobre los alimentos: maestros(as), compañeros de clases y la televisión son los principales

Problemas causados por los malos hábitos alimentarios

- ✓ Pueden producir problemas nutricionales en el momento actual además influir en el estado nutricional de su vida adulta

Entre los problemas más comunes para la edad escolar se encuentran:

Por deficiencia: anemia, retardo del crecimiento y enfermedades por deficiencia de vitaminas como la vitamina A y de minerales como el yodo e hierro.
Por exceso; Obesidad y caries dentales.

¿Como debe ser la alimentación del (la) niño(a) en edad escolar?

- ✓ Debe ser una alimentación variada en cantidad suficiente y moderación en algunos alimentos como: grasas, azúcares y sodio, para atender las necesidades de crecimiento, desarrollo y actividad física, por que su actividad física aumenta de manera considerable y comienza la preparación para una etapa de crecimiento rápido.

NECESIDADES CALÓRICAS POR GRUPO DE EDAD Y PORCIONES RECOMENDADAS

GRUPO DE ALIMENTOS	2200 CALORIAS ESCOLAR Y MUJER ADULTA *
GRANOS Y RAICES	9 PORCIONES
LACTEOS	2 PORCIONES
CARNES	3 PORCIONES
VEGETALES Y FRUTAS	4 PORCIONES

OBS *LA MUJER EMBARAZADA DEBE AUMENTAR 1 PORCIÓN DE LACTEO Y 2 PORCIONES DE GRANOS Y RAICES
*LA MADRE LACTANTE DEBE AUMENTAR 2 PORCIONES DE LACTEO, 2 PORCIONES DE GRANOS RAICES

Horario de Alimentación del Escolar

- El niño o niña debe comer a horas fijas, como mínimo tres veces al día (desayuno, almuerzo y cena).
- Las horas de comida son el mejor momento para reforzar en el niño o niña actitudes y hábitos de alimentación adecuado.

La importancia del Desayuno en el Escolar

- El desempeño escolar sufre un deterioro en los niños o niñas que no desayunan, aún cuando estén bien alimentados.
- El Desayuno Escolar es vital para un buen aprendizaje.

Alimentación del y la Adolescente

- Es el de más rápido crecimiento y cambios veloces, que requiere un aumento de energía.

¿Por qué se caracteriza la Adolescencia?

- Segunda etapa de crecimiento rápido
- Edad de cambios e ilusiones.
- Tiempo en que se empieza a tomar decisiones.
- Define gusto y preferencias en lo social, cultural, deportivo y alimentación
- Desarrollo físico en aspecto de pubertad y sexualidad.
- Estudios.

Determinantes en los hábitos de alimentación del o la Adolescente

- Se coartan los hábitos nutricionales de la niñez, una manera de demostrar independencia.
- Promoción de alimentos de cadenas comerciales extranjeras (hamburguesas, etc.), generalmente de alto contenido calórico, hipergraso y con exceso de sal.
- Ritmo de vida rápido que coloca en segundo término los aspectos relacionados a la alimentación.
- Patrones culturales de belleza, dietas estrictas que incluso inducen a la desnutrición y enfermedades mentales, anorexia nerviosa (no ingiere alimentos), Bulimia (come e induce el vómito) .
- Condiciones económicas que favorecen la obesidad y la desnutrición.
- Influencia de los medios de comunicación.

¿Cómo debe alimentarse el o la Adolescente?

- Los adolescentes y las mujeres por la menstruación pierden cantidad de sangre mensualmente, la anemia por falta de hierro es un problema muy común.
- Se deben consumir alimentos ricos en hierro· carne y leguminosas.
- Si se consumen junto con un alimento rico en vitamina c (naranja, tomate, papaya), el hierro será mejor absorbido.

NECESIDADES CALÓRICAS POR GRUPO DE EDAD Y PORCIONES RECOMENDADAS

GRUPO DE ALIMENTOS	3000 CALORIAS ADOLESCENTE Y HOMBRE ADULTO
GRANOS Y RAICES	13 PORCIONES
LACTEOS	2 PORCIONES
CARNES	4 PORCIONES
VEGETALES Y FRUTAS	6 PORCIONES

Cómo podemos orientar al Adolescente en Alimentación?

Se debe estimular al joven a analizar lo que lee, ve y oye.

- Informarlos/as y educarlos/as sobre ingerir una alimentación balanceada acorde con sus necesidades.

  Propiciar diseñen material educativo y lo divulguen como:

1.Consumir una variedad de alimentos
2. Consuma suficientes granos, raíces, vegetales y frutas.
3. Disminuir el consumo de grasas, frituras, azúcares y sal.
4 Mantener un peso saludable.

Hábitos de alimentación sana son un factor esencial en.

- Un mejor rendimiento escolar.
- Un mejor rendimiento deportivo.
- Mejor imagen corporal.
- Prevención del acne.
- Una vida saludable.

Adolescente Embarazada

- Además de las necesidades nutricionales extra, relacionadas con el crecimiento y desarrollo acelerados de la adolescencia, hay que considerar las necesidades adicionales debido al embarazo

- Sus necesidades elevadas de calcio, hierro, proteína y calorías exigen que consuma sólo alimentos de alto valor nutritivo.
- Consumir alimentos de origen animal. tanto leche y derivados(ricos en calcio, proteínas) como carne, en especial de res, las vísceras (hígado) y los huevos, que son fuentes de hierro, además de proveer proteínas de alta calidad.

Alimentación del Adulto(a)

- Se puede considerar como un factor de mantenimiento ya que se ha detenido el proceso de crecimiento. Los nutrientes son consumidos para proporcionar energía, reposición de tejidos.

¿Cómo debe ser la alimentación del Adulto?

- Es necesario incorporar alimentos de cada uno de los grupos de la Pirámide de alimentación, en variedad, cantidad y calidad disminuyendo el consumo de grasas, frituras, azúcares y sal.

Las necesidades Nutricionales del Adulto

- Los hombres necesitan comer más que las mujeres debido que tienen una mayor masa muscular.
- La persona adulta debe realizar 3 tiempos de comida (desayuno, almuerzo y cena).

NECESIDADES CALÓRICAS POR GRUPO DE EDAD Y PORCIONES RECOMENDADAS

GRUPO DE ALIMENTOS	3000 CALORIA ADOLESCENTE Y HOMBRE ADULTO
GRANOS Y RAICES	13 PORCIONES
LACTEOS	2 PORCIONES
CARNES	4 PORCIONES
VEGETALES Y FRUTAS	6 PORCIONES

Situaciones especiales

- Madre embarazada: alimentación influye directamente en la salud tanto de la madre, como del niño que espera.
- El bebé adquiere de la madre todas las sustancias que necesita para su desarrollo y crecimiento.
- Debe tener una alimentación balanceada y variada en calidad y cantidad.

NECESIDADES CALÓRICAS POR GRUPO DE EDAD Y PORCIONES RECOMENDADAS

GRUPO DE ALIMENTOS	2200 CALORIAS ESCOLAR Y MUJER ADULTA *
GRANOS Y RAICES	9 PORCIONES
LACTEOS	2 PORCIONES
CARNES	3 PORCIONES
VEGETALES Y FRUTAS	4 PORCIONES

OBS *LA MUJER EMBARAZADA DEBE AUMENTAR 1 PORCIÓN DE LACTEO Y 2 PORCIONES DE GRANOS Y RAICES
* LA MADRE LACTANTE DEBE AUMENTAR 2 PORCIONES DE LACTEO, 2 PORCIONES DE GRANOS RAICES

Necesidades de la Embarazada

- Necesidades más elevadas de hierro, ácido fólico y calcio.
- Aumente su consumo de leche y derivados, alimentos ricos en hierro, como vísceras (hígado, riñón, vaso), carne de res y las menestras.
- La cantidad de hierro adicional necesaria es bastante elevada (30 a 60 mg).
- Siempre se le receta un suplemento de hierro y ácido fólico.
- El té y el café disminuyen la absorción del hierro por lo tanto se debe disminuir su consumo y no se deben ingerir junto con las comidas.

Alimentación de la Madre Lactante

- La madre debe prestar especial atención a su alimentación, desde el embarazo, cuando los pechos comienzan a crecer y se va formando una reserva de grasa que será utilizada en la producción de leche materna.

¿Cómo debe ser la alimentación de la Madre que lacta?

- Debe contener un mayor número de calorías que durante el embarazo, deberá aumentar la cantidad de alimentos de muy buena calidad nutricional, tales como leche, carne o huevos, cereales, hortalizas verdes y amarillas y frutas.

- Necesita consumir mucho líquido (agua, leche, jugo de frutas naturales), necesita líquido extra para la producción de leche. Debe tomar un mínimo de ocho vasos de líquidos al día

Alimentación del Adulto/a Mayor

- Debe comer un poco menos que el adulto, conforme avanza la edad, y tiende a realizar menor actividad física.

Influencia de la alimentación en el Adulto/a Mayor

- En la salud física y mental, hábitos alimentarios establecidos, la actividad física que realice y el estado emocional.

Alguna sugerencias para ayudar a mantener el apetito del anciano o anciana son los siguientes:

- Presentar comidas en formas variadas y atractivas, tomando en cuenta colores, olores y temperaturas.
- Procurar que el anciano/a coma acompañado (si vive en casa, procurar que coma con la familia).
- Usar especias que no sean fuertes (picantes) pero que si realcen el sabor de las comidas.
- Estimularlos a realizar algún tipo de actividad física ligera (caminatas cortas, trabajar en el jardín, o huerto). Lo que ayuda a estimular el apetito.
- Preparar con frecuencia sus comidas preferidas.
- Ofrecer los vegetales picados o cocidos, y frutas suaves, como guineo, papaya o naranja, también se pueden presentar en forma de jugo o puré.
- Preparar carnes suaves, cortadas en trocitos o molidas, con salsas.
- Ofrecerles meriendas nutritivas.
- Aumentar el valor calórico o proteínico, agregando leche evaporada, margarina, puré de papas, macarrones, batidos, flanes etc.

NECESIDADES CALÓRICAS POR GRUPO DE EDAD Y PORCIONES RECOMENDADAS

GRUPO DE ALIMENTOS	1500 CALORIAS PRE-ESCOLAR Y ANCIANO
GRANOS Y RAICES	5 PORCIONES
LACTEOS	2 PORCIONES
CARNES	2 PORCIONES
VEGETALES Y FRUTAS	4 PORCIONES

Planeamiento Didáctico

TEMA # 2

TITULO: Seminario Taller "Inducción y Fortalecimiento de los Aspectos Básicos de Alimentación y Nutrición".
FACILITADOR: Priscilla Vergara de Urriola.
FECHA: Del 21 al 25 de febrero de 2008 (grupo 1) - 4 y 13 de marzo de 2008 (grupo 2).
TIEMPO PROBABLE: 2 horas por día para un grupo (20 hrs) y 4 horas por día para el otro grupo (20 hrs).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN
Al finalizar el tema él (la) participante estén en capacidad de Listar 6 guías para Panamá Explicar y sustentar la pirámide de la alimentación Enumerar las ventajas de la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad Identificar los alimentos que se deben dar al niño y niña del 6° mes al primer año de vida según disponibilidad Describir la cantidad de alimento que necesitan los diferentes grupos de edad y sexo	1 Las guías alimentarías. 2 Pirámide de la alimentación 3 Guía de la alimentación del niño en el primer año de vida 4 Alimentación pre-escolar 5 Alimentación del adolescente 6 Alimentación del adulto ✓ Embarazada del adulto ✓ Adulto Mayor	1- Introducción por el facilitador 2- Presentación oral y escrita de la síntesis en pleno al grupo 3- Confrontación cognitiva facilitador-participante sobre el tema tratado 4-Desarrollar los ejercicios de manera individual 5-Presenta en plenaria los resultados del taller. 6- Retroalimentación por parte del facilitador	**Técnica:** ⇒ Exposición dialogada ⇒ Trabajo individual **Medios:** ⇒ Pizarrón ⇒ Voz ⇒ Multimedia ⇒ Hoja de ejercicio ⇒ Retroproyector	**Inicial** ⇒ Diagnóstico **Final:** ⇒ Formativa

Presentación
Power Point

Tema 2

GUÍAS ALIMENTARIAS
FACILITADORA:
PRISCILLA VERGARA.

1

OBJETIVOS:

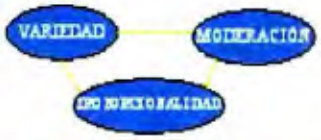
QUE AL FINALIZAR EL TEMA LOS PARTICIPANTES DEBERÁN CAPACIDAD DE

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- IDENTIFICAR LOS ALIMENTOS QUE SE DEBEN DAR AL NIÑO Y NIÑA DEL GRUPO AL QUE PERTENECE DE EDAD SEGÚN SU DESARROLLO
- DESCRIBIR LA CANTIDAD DE ALIMENTO QUE SE DEBE TOMAR LOS DIFERENTES GRUPOS DE EDAD Y SEXO

2

Guías Alimentarías

Están basadas en tres principios básicos



- El objetivo brindar información para una selección de alimentos de variada, y un alimentación adecuada que contribuya a la salud y bienestar de toda la población.

3

LAS GUÍAS ALIMENTACIONALES PARA PARTICIPANTES

CONSUMA UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS
CONSUMA SUFICIENTES GRANOS, RAÍCES, VEGETALES Y FRUTAS
SELECCIONE UNA ALIMENTACIÓN BAJA EN GRASAS SATURADAS, COLESTEROL Y PREPARACIONES CON ACEITE
CONSUMA AZÚCAR Y DULCES CON MODERACIÓN
CONSUMA SAL Y SODIO CON MODERACIÓN
MANTENGA UN PESO SALUDABLE

4

A. Consuma Variedad de Alimentos

- Es necesario consumir más de 40 nutrientes diferentes (vitaminas, minerales, aminoácidos, ciertos ácidos grasos y las fuentes de energía (proteínas, carbohidratos y grasas)
- Los vegetales y las frutas contienen Vitamina A y C, ácido fólico, minerales y fibra.

Grupos de la Pirámide

- Asegurar una variedad de alimentos y tener una dieta nutritiva y apetecible. Elegir cada día alimentos de los cuatro grupos de la pirámide.

1. Granos y raíces
2. Vegetales y frutas
3. Carnes, huevos y mariscos
4. Productos lácteos.

- Mujeres adultas y adolescentes deben comer alimentos ricos en calcio para mantener un buen sistema óseo durante la vida. Niños, adolescentes,mujeres en edad de concebir deben comer alimentos ricos en hierro acompañados con frutas que favorecen la absorción de hierro.

7

B. Consuma suficientes granos raíces, vegetales y frutas

- Estos tienen un contenido de carbohidratos complejos, fibra y nutrientes vinculados a una buena salud. Se recomienda que más del 50 % de calorías totales provengan de carbohidratos complejos. Se debe consumir de 4 a 9 porciones por día.
- Alimentos ricos en fibra estimulan la digestión y reducen el estreñimiento crónico, la diverticulitis y las hemorragias.

8

Para un dieta rica en vegetales, frutas y granos, coma diariamente los siguientes alimentos:

- De una a tres porciones de vegetales variados y frescos (Una porción equivale a ½ taza de vegetales.
- Consuma a menudo leguminosas o menestras (una porción equivale a 2/3 taza de frijoles cocidos). Una o más porciones de frutas variadas (Una porción equivale a 1 mango pequeño, 1 naranja, 1 guineo pequeño, ½ taza de frutas o ½ taza de jugo).

9

- Pan, cereales, pasta y arroz (Una porción equivale a 2 rebanadas de pan, o una michita, 1 onza de cereales seco; ½ taza de arroz o de pasta). Prefiera panes y cereales integrales.
- Los vegetales, las frutas y los granos ti deben prepararse o consumir sin azúcar o grasa.

10

C. Seleccione una dieta baja en grasas, grasas saturadas y colesterol.

- Permite consumir mayor variedad de alimentos para obtener nutrientes sin aumentar las calorías.
- Mantener un nivel adecuado de colesterol en la sangre.
- El colesterol en la sangre se eleva con el consumo elevado de grasas saturadas, colesterol, es baja en fibra dietética.
- En las mujeres el riesgo de niveles de colesterol se incrementa drásticamente y después de la menopausia por los cambios hormonales.

Las recomendaciones en relación a las grasas son las siguientes:

- Total de Grasas: las grasas deben aportar un máximo de 30% de las calorías totales de la alimentación diaria.
- Grasas Saturadas: Consumir una cantidad que proporcionalmente menor del 10% de las calorías menos de 22 gramos de las 2,000 calorías diarias.
- Colesterol: El colesterol de la alimentación es de origen animal, debe comerse en cantidades menor para evitar niveles altos de colesterol.

Recomendaciones para evitar el exceso de grasas en la alimentación

Grasas y aceites:

- Utilice poco aceite o grasa y evite las frituras.
- Reduzca la cantidad en salsas, aderezos en ensaladas, pastas y carnes.
- Prefiera aceite vegetal por su bajo contenido de grasas saturadas, pero utilícelos con moderación.
- Examine las etiquetas de los alimentos para saber cuál es el contenido de grasas saturadas en una porción.

13

Carne, aves, pescado y huevos

- Consume un total de 3 a 4 onzas por día, preparadas con poca grasa.
  Quite la grasa de la carne y la piel.

Leches y productos lácteos

- Consumir de una a dos porciones diarias
- Prefiera productos descremados o semidescremados, que tienen poca grasa.

14

D. Consuma azúcar con moderación.

- Proporciona energía.
- Son limitados en nutrientes.
- Pueden ser causa de caries dentales.
- Ayuda a evitar la obesidad (factor de riesgo para la diabetes).

E. Consuma sal y sodio con moderación.

- Tiende a subir la presión Arterial.
- Otros factores que afectan la presión arterial son la herencia, la obesidad y el exceso de bebidas alcohólicas.

15

Para moderar el consumo de sal y sodio

- Cocine con poca sal y evite el salero en la mesa.
- Al planear las comidas tenga en cuenta que:

. Los vegetales frescos, las carnes, aves y pescados preparados sin sal tienen menos sodio que los enlatados (embutidos).

. La leche y el yogur contienen menos sodio que la mayoría de los quesos.

. Comidas preparadas congeladas, las mezclas empaquetadas, las salsas y aderezos contienen cantidad considerable de sodio. De igual manera las aceitunas, catchup y mostaza.

. Consuma poco papitas fritas, galletas, pitacilas y maní.

. Lea las etiquetas para comprobar la cantidad de sodio y elija los que contengan poca cantidad.

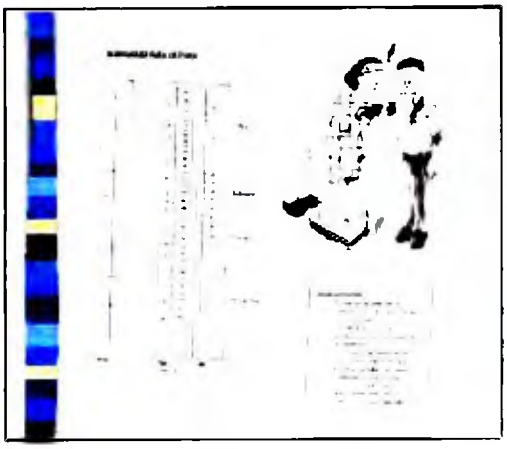
16

F. Mantenga un Peso Saludable

- Depende de la cantidad de grasa en el cuerpo y donde está localizada.
- ¿Cuál debe ser el peso saludable?
  Se utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso por la talla al cuadrado.

Índice de Masa Corporal (IMC)

$$IMC = \frac{masa(kg)}{(altura(m))^2}$$



19

CLASIFICACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO SEGÚN EL IMC

IMC	Clasificación	Recomendaciones
[illegible]	[illegible]	
[illegible]	[illegible]	
[illegible]	[illegible]	
[illegible]	[illegible]	

20

- El exceso de grasa localizado en el abdomen representa un mayor riesgo para la salud que cuando se concentra en las caderas y muslos.
- Una mirada de perfil de cuerpo entero en el espejo comprueba si tiene demasiada gordura en el abdomen.

21

También puede hacer lo siguiente

- Medir la cintura a la altura del ombligo cuando está de pie y con el cuerpo relajado, sin meter el estómago.
- Medir las caderas en línea de las nalgas en el punto donde son más amplias.
- Dividir la medida obtenida de la cintura entre las caderas. Se obtiene la proporción de cintura y caderas.
- Investigaciones indican que una proporción igual o mayor que uno o sea que la medida de cintura sea igual o mayor a la de cadera, está ubicada a riesgos de enfermedades cardiovasculares.

22

- Los factores hereditarios influyen en el peso y la figura, el ejercicio y lo que se come.
- A medida que aumenta la edad las necesidades de calorías del organismo disminuyen y hay una tendencia a ser más sedentarios.
- Después de los 30 años de edad comienza un aumento progresivo del peso.
- La composición corporal del hombre y la mujer se diferencia a partir de la adolescencia y la mujer tiende a tener más grasa y menos masa muscular que el hombre. La prevalencia de sobrepeso y obesidad es más alta en las mujeres, tanto en los/las adolescentes como en la edad adulta.

Si necesita reducir de peso

- Es preferible bajar de una a dos libras por semana, hacer ajustes permanentes en su alimentación y nivel de actividad física.
- Formar nuevos y mejores hábitos en cuanto al ejercicio y la alimentación, como parte de un estilo vida saludable.

Consuma una variedad de alimentos bajos en calorías pero muy nutritivos

- Consuma menos grasas y evita las frituras.
- Coma más frutas y vegetales.
- Consuma menos azúcares, refrescos y dulces.
- Consuma pocas bebidas alcohólicas o absténgase por completo.
- Coma porciones pequeñas de alimentos y no repita.

25

Si necesita aumentar de peso

- Es importante conocer las causas, revisando el patrón de alimentación y descartar la presencia de alguna enfermedad consultando a su médico.

26

La Pirámide Alimenticia

27

La pirámide de la alimentación

Es la representación gráfica de las Guías Alimentarias y constituye una herramienta práctica que permite a personas la selección de una alimentación adecuada.

Representa la dieta total, base de las recomendaciones nutricionales diarias y considerando el aporte de Carbohidratos proteínas y grasas a las calorías totales de la dieta.

El consumo de grasas saturadas no debe exceder el 10% de las calorías totales.

28

- Consuma una variedad de alimentos.
- Seleccione una alimentación baja en grasa.
- Consuma suficientes granos, raíces, vegetales y frutas.
- Consuma azúcar y dulces con moderación.

Los principales cambios en la Pirámide al compararla con los tres Grupos Básicos de la alimentación utilizados anteriormente son los siguientes:

- Un número de grupos cambia de tres a cuatro y ninguno es más importante que otro.
- Las grasas y los azúcares no se consideran como un grupo de alimentos.
- Los productos lácteos están separados de las carnes para enfatizar la necesidad del consumo diario de los lácteos.
- En los tres grupos básicos se establecen tamaños de porciones y número de las mismas por grupo de alimentos.

GRUPOS DE ALIMENTOS DE LA PIRAMIDE

Granos y Raíces

Es la base de la Pirámide e incluye alimentos como arroz, verduras (yuca, ñame, otoe) pan, pasta, plátano, crema, cereales y menestras.

31

Vegetales y Frutas

Fuentes de vitamina, Minerales y Fibras. Debe ser consumido diariamente.

Vegetales y frutas de mayor valor nutricional: zapallo, zanahoria, mango, mamón, guineo, piña, tomate, pimiento, naranja y papaya.

32

Lácteos

Grupo formado por la leche, yogurt y el queso. Un adulto debe consumir 2 porciones diarias.

33

Carnes, Huevos y Mariscos

Todos los tipos de carnes: aves, pescado, res, cerdo, embutidos, tuna. Con el consumo de 3 a 4 onzas diarias de alimentos se cubren los requerimientos de proteínas.

34

GUÍA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

Lactancia Materna

Período de más rápido crecimiento en el ser humano, las necesidades nutricionales son elevadas. El estado nutricional en esta etapa influye en el crecimiento saludable de todos los órganos del cuerpo, incluyendo el corazón y el cerebro.

Beneficios del amamantamiento

- De enfermedades.
- Menor número de episodios de diarrea. Si la poseen: mas leve y la recuperación: mas rápida.
- Infecciones: le aplicaban mas leche.
- Crecimiento del niño: hasta los 4-6 meses es normal.
- Proporciona el aguaque necesita.
- Económico y práctico.
- Vínculo afectivo.
- Ayuda a expulsar placenta.

Peligros del Biberón o Mamadera

- Frecuencia de diarrea, deshidratación, desnutrición y muerte.
- Hemorragia gastrointestinal oculta y anemia, alergia por la leche de vaca.

37

La introducción de alimentos a temprana puede ocasionar:

- Sobrecarga en los riñones.
- Predispone al sobre peso y obesidad.
- Infecciones y diarrea si no manejan higiénicamente los alimentos.
- Rompimiento temprano de la relación madre e hijo.

38

Alimentacion complementaria

- A partir de los 6 meses, además de la leche materna, se comienza con jugos de frutas , al inicio debe mezclarse con agua hervida y al cabo de 5 días se da en forma pura.
- Preparaciones semi-sólidas, puré de frutas, papillas de cereales. Para preparar se utiliza leche materna preferiblemente.
- El puré de verduras se mezcla con caldo, leche materna, aceite, margarina o mantequilla.

39

Al 7° mes

- Puré de vegetales cocidos, los de color verde o amarillo intenso: zapallo y zanahoria.

Al 8° mes

- Carne o pollo y puré de frijoles o porotos cocidos.

Al 9° mes

- Arroz cocido, macarrones, tortilla, pan, yema y clara de huevo.

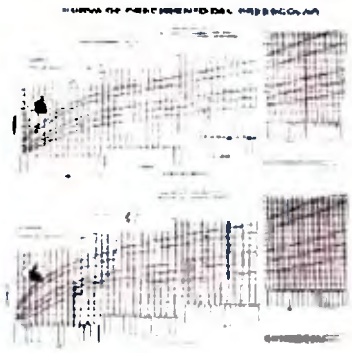
40

ALIMENTACIÓN PRE-ESCOLAR

- 1 a 5 años: los requerimientos de nutrientes está determinados mayormente por la energía que requiera la actividad.
- El peso y la talla son las medidas del crecimiento, se utilizan para evaluar el crecimiento físico de un niño o niña. El peso se identifica como indicador del estado nutricional global.

Segun el canal en que cae el punto se clasificarian de la siguiente manera:

- Obeso
- Sobrepeso
- Normal
- Desnutrición leve o bajo peso
- Desnutrición moderada
- Desnutrición severa



43

La familia y los hábitos de alimentación del Preescolar

- La comida en familia constituye una inmejorable oportunidad para reforzar buenos hábitos de alimentación e higiene en el niño.

¿Como influyen los medios de Comunicación en los hábitos alimentarios del preescolar?

La televisión los promueve a la compra de golosinas, sodas y alimentos de bajo valor nutritivo. Son comunes durante los programas para niños(as).

Es importante explicarle al niño o niña porque no se debe o si se puede comprar todos los alimentos que se anuncian.

44

Cómo alimentar al preescolar?

- Los platos ofrecidos deben ser presentados de manera sencilla, agradable a la vista y en pocas cantidades, darle la oportunidad de repetir si después quieren más.
- Al niño se le debe permitir el uso de las manos, que deben estar limpias, para tomar los alimentos.

45

¿Cuántas veces al día debe comer un preescolar?

- Comer 5 veces al día para llenar sus necesidades nutricionales. Debemos ofrecerles meriendas nutritivas y de fácil digestión.
- Debe preferir alimentos ricos en proteínas, vitaminas o minerales, tales como flanes, duros de leche agria, ensaladas de frutas y refrescos con frutas y leche.

46

¿Cuánto debe comer el preescolar?

- La mejor manera de saber si el niño o niña está comiendo la cantidad de energía que necesita es su peso, que debe ser adecuado para su edad y talla.

SEGUIDAMENTE: CALÓRICAS POR GRUPO DE EDAD Y POR CIERTOS PROBLEMAS:

¿Qué debe comer el preescolar y por qué?

- Leche rica en calcio para el crecimiento de huesos, la formación y mantenimiento de tejidos.
- Carnes, huevo y frijoles por sus proteínas y hierro, para la formación y mantenimiento de todos los tejidos del cuerpo y evitar anemias.
- Frutas y vegetales, por sus vitaminas y minerales, que mantienen la piel, la vista, encías y resistir infecciones.
- Granos, raíces, cereales, que proporcionan la energía necesaria para crecer, pensar y realizar actividades de la vida diaria.

49

ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR
De 6 a 12 años

- En este periodo los niños y niñas queman más las calorías por sus actividades deportivas.

¿Qué factores influyen en la alimentación del Escolar?

- Establecimiento de hábitos alimentarios y de higiene.
- Las costumbres adquiridas.
- Para lograr una relación alimentaria positiva se requiere de una división de responsabilidades.

50

- La familia, los(as) maestros(as) son responsables de los alimentos que ofrecen a los niños y niñas.
- Los niños y niñas son responsables de cuánto comen, y de comer o no hacerlo.

¿Qué factores influyen en los malos hábitos de alimentación del Escolar?

- Al asistir a la escuela, otras personas empiezan a influenciar las ideas sobre los alimentos: maestros(as), compañeros de clases y la televisión son los principales.

51

Problemas causados por los malos hábitos alimentarios.

- Pueden producir problemas nutricionales en el momento actual y influir en el estado nutricional de su vida adulta.
- Problemas más comunes para la edad escolar se encuentran:

  Por deficiencia: anemia, retardo del crecimiento y enfermedades por deficiencia de vitamina (A y de minerales como el yodo, hierro).

52

- Por exceso: Obesidad y caries dentales.

La importancia de una alimentación adecuada durante la edad escolar:

Una alimentación variada en cantidad suficiente y moderación en algunos alimentos como: grasas, azúcares y sodio, para atender las necesidades de crecimiento, desarrollo y actividad física.

NECESIDADES CALÓRICAS POR GRUPO DE EDAD Y RACIONES RECOMENDADAS

Horario de Alimentación del Escolar

- Deben comer a horas fijas, como mínimo tres veces al día (desayuno, almuerzo y cena).
- Las horas de comida son el mejor momento para reforzar en el niño o niña actitudes y hábitos de alimentación adecuados.

55

La importancia del Desayuno en el Escolar

- El desempeño escolar sufre un deterioro en los niños o niñas que no desayunan, aún cuando estén bien alimentados.
- El **Desayuno Escolar** es vital para un buen aprendizaje.

56

Alimentación del y la Adolescente

- Es el de más rápido crecimiento y cambios veloces, que requiere un aumento de energía.

¿Por qué se caracteriza la Adolescencia?

- Segunda etapa de crecimiento rápido.
- Estado de cambios e inestabilidades.
- Tiempo en que se empieza a tomar decisiones.
- Define gustos y preferencias en lo social, cultural, deportivo y alimentacion.
- Desarrollo físico en aspecto de pubertad y sexualidad.
- Estrellas.

57

Determinantes en los hábitos de alimentación del o la Adolescente.

- Se coartan los hábitos nutricionales de la niñez.
- Promoción de alimentos de cadenas comerciales extranjeras, generalmente de alto contenido calórico, hipergraso y con exceso de sal.
- Ritmo de vida rápido.

58

- Patrones culturales de belleza, dietas estrictas que incluso inducen a la enfermedad.
- Influencia de los medios de comunicación.

¿Cómo debe alimentarse el o la Adolescente?

- Se deben consumir alimentos ricos en hierro: carne y leguminosas.
- Si se consumen junto con un alimento rico en vitamina c (naranja, tomate, papaya), el hierro será mejor absorbido.

[illegible]

[illegible]	[illegible]

¿Cómo podemos orientar al Adolescente en Alimentacion?

- Se debe estimular al joven a analizar lo que lee, ve y oye.
- Educarlos/as sobre ingerir una alimentación balanceada acorde con sus necesidades.
- Propiciar diseñe material educativo y lo divulgue como:
- Consumir una variedad de alimentos.
- Consumir más frutas, granos, raíces, vegetales y frutas.
- Disminuir el consumo de grasas, frituras, azúcares y sal.
- Mantener un peso saludable.

61

Hábitos de alimentacion son un factor esencial.

- Para un buen rendimiento escolar.
- Un mejor rendimiento deportivo.
- Mejor imagen corporal.
- Prevención del acne.
- Una vida saludable.

62

Adolescente Embarazada

- Hay que considerar las necesidades adicionales debido al embarazo.
- Debe consumir sólo alimentos de alto valor nutritivo.
- Consumir alimentos de origen animal: tanto leche y derivados(ricos en calcio, proteínas) como carne, en especial de res, las vísceras (hígado) y los huevos, que son fuentes de hierro, además de proveer proteínas de alta calidad.

63

Alimentación del Adulto(a)

- Se puede considerar como un factor de mantenimiento ya que se ha detenido el proceso de crecimiento. Los nutrientes son consumidos para proporcionar energía, reposición de tejidos.

¿Cómo debe ser la alimentación del Adulto?

- Es necesario incorporar alimentos de cada uno de los grupos de la Pirámide de alimentación, en variedad, cantidad y calidad disminuyendo el consumo de grasas, frituras, azúcares y sal.

64

Las necesidades Nutricionales del Adulto

- Los hombres necesitan comer más que las mujeres debido que tienen una mayor masa muscular.
- La persona adulta debe realizar 3 tiempos de comida (desayuno, almuerzo y cena)

NECESIDADES CALORICAS POR GRUPO DE EDAD Y POR LO QUE REQUIERE

Situaciones especiales

- ***Madre embarazada***: alimentación influye directamente en la salud de ella y del niño que espera.
- El bebé adquiere de la madre todas las sustancias que necesita para su desarrollo y crecimiento.
- Debe tener una alimentación balanceada y variada en calidad y cantidad.

67

NECESIDADES BIOLÓGICAS POR GRUPO DE EDAD Y POR CIERTAS PATOLOGÍAS

68

Necesidades de la Embarazada

- Necesidades más elevadas de hierro, ácido fólico, calcio.
- Consumo elevado de leche y derivados, alimentos ricos en hierro, como vísceras (hígado, riñón, vísceras), carne de res y las menestras.
- Hierro adicional bastante elevado (30 a 50 mg).
- Siempre se le receta un suplemento de hierro y ácido fólico.
- No se deben ingerir junto con las comidas el té y el café, disminuyen la absorción del hierro.

69

Alimentación de la Madre Lactante

- Debe prestar especial atención a su alimentación, desde el embarazo, cuando los pechos comienzan a crecer y se va formando una reserva de grasa que será utilizada en la producción de leche materna.

70

¿Cómo debe ser la alimentación de la Madre que lacta?

- Contener un mayor número de calorías que durante el embarazo deberá aumentar con el consumo de leche, carne o huevos, cereales, hortalizas verdes y amarillas y frutas.
- Consumir mucho líquido (agua, leche, jugo de frutas naturales), necesita líquido extra para la producción de leche. Debe tomar un mínimo de ocho vasos de líquidos al día.

Alimentación del Adulto a Mayor

- Debe comer un poco menos que el adulto, conforme avanza la edad, y tiende a realizar menor actividad física.

Influencia de la alimentación en el Adulto/a Mayor

- En la salud física y mental, hábitos alimentarios establecidos, la actividad física que realice y el estado emocional.

Alguna sugerencias para ayudar a mantener el apetito del anciano o anciana son los siguientes:

- Presentar comidas en formas cortadas y atractivas.
- Procurar que el anciano coma acompañado.
- Usar especias que no sean fuertes (picantes) pero que realcen el sabor de las comidas.
- Estimularlos a realizar algún tipo de actividad física ligera. Lo que ayuda a estimular el apetito.
- Preparar con frecuencia sus comidas preferidas.
- Ofrecer los vegetales picados o cocidos, y frutas suaves que también se pueden presentar en forma de jugo o pure.

73

Alguna sugerencias para ayudar a mantener el apetito del anciano o anciana son los siguientes:

- Preparar carnes suaves, cortadas en trocitos o molidas,con salsas.
- Ofrecerles meriendas nutritivas.
- Aumentar el valor calórico o proteínico, agregando leche evaporada, margarina, puré de papas, macarrones, batidos, flanes etc.

74

CANTIDAD DE CALORÍAS POR GRUPO DE EDAD Y NIVEL DE ACTIVIDAD

Resultados

TEMA 2
Guías Alimentarias.

OBJETIVO GENERAL: Presentar las seis guías alimentarias de Panamá tomando en cuenta los principales problemas nutricionales según edad y sexo, que inciden tanto en poblaciones urbanas como rurales.

FECHA: Del 21 al 25 de febrero de 2008. (Primer Grupo).
4 y 13 de marzo de 2008 (Segundo Grupo).

Estudiante Exponiendo los resultados del taller.

Participantes calculando el IMC

RESULTADOS:

- Exponen listado de preparaciones de alimentos bajos en grasa.
- Calculan el Índice de Masa Corporal, una vez han aprendido a pesar y tallar.
- Toman cada una de las guías alimentarías, analizan su alimentación y listan aquellas cosas que deberían cambiar para mejorar su alimentación y mantener o lograr un peso saludable.
- Evalúan estado nutricional utilizando la curva de crecimiento.

Marco Teórico

Tema 3
SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL

Seguridad Alimentaria Nutricional
Significa que todas las personas, todos los días, tengan acceso físico, económico y social, los alimentos, cantidad y calidad par su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándole un estado de bienestar general para llevar una vida activa y saludable.

El papel de la mujer en la Seguridad Alimentaría en el hogar
Son las principales proveedoras de alimentos, cuidados sobre la nutrición en los hogares y desempeñan una función fundamental para asegurar a todos un mejor estado nutricional.
Es responsable del 60% de la producción mundial de alimentos.

Componentes que condicionan la seguridad alimentaría nutricional:

Disponibilidad: Que haya suficientes alimentos para toda la población durante todo el año.
Acceso: Que los alimentos lleguen al mercado a un precio que la población pueda pagar.
Consumo: Que la población seleccione, elija y consuma alimentos de alto valor nutritivo
Utilización Biológica: Que la población se encuentre en óptimas condiciones de salud de manera que al comer alimento este sea bien aprovechado por el organismo.

Disponibilidad de Alimentos
Se refiere a la cantidad y variedad de alimentos con que cuenta un país, región, comunidad o persona.
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS
Importación
Exportación

Comercialización y almacenamiento de alimentos

1. Producción y Cantidad
Depende de muchos factores como: la fertilidad del suelo, clima, tecnologías disponibles, sistemas de tenencias de tierras y acceso al crédito. Mecanización, uso de equipos modernos, fertilizantes y sistemas de riego para una explotación agropecuaria intensiva, aumentan la productividad pero estas tecnologías no siempre están al alcance de todos los agricultores y ganaderos.

Contaminantes y Agricultura Orgánica

En la agricultura se aplican gran cantidad de sustancias químicas para el control de plagas y malezas. Estos productos son tóxicos.

Si estos productos se usan en exceso, producen intoxicaciones crónicas o según los estudios, contribuyen a la aparición de cáncer.

2. Importancia y Exportación
La apertura de mercados y la libre competencia cambia las reglas de la comercialización y la disponibilidad de alimentos que estará sujeta a la ley de la oferta y la demanda.

3. Comercialización y almacenamiento
Por comercialización entendemos el proceso que sigue el alimento desde que se produce hasta que llega al (el) consumidor/a.
Influye tanto en la calidad del alimento, como en el precio del mismo, esto se aplica para los alimentos producidos en el país y en los importados.

Acceso a los Alimentos
Factores que influyen en el acceso a los alimentos

- Empleo
- Educación
- Precio de los Alimentos
- Ingreso de las Familias

ACCESIBILIDAD

Se refiere a las posibilidades y capacidades que tiene la gente para adquirir los alimentos y los factores que más influyen son: **el Ingreso de las familias y el Precio de los alimentos.** Si los alimentos están disponibles pero parte de la población esta desempleada o no tiene los ingresos suficientes para comprarlos, esta población estará en situación de inseguridad alimentaría.
Si los alimentos aumentan de precio sin que los salarios suban también se afectará la capacidad de la población para comprarlos. El precio del alimento lo representa la estacionalidad y la compra al por mayor
Consumo de alimentos
Determinado por la forma de seleccionar, almacenar, preparar y distribuir los alimentos en familia. Se ve influenciado por la educación, el nivel de ingreso y la capacidad de compra.

Factores que influyen en el Consumo de Alimentos

- Cultura y hábitos alimentarios.
- Conocimiento de Nutrición.
- Capacidad de compra.
- Publicidad.
- Influencia social.

- Comodidad y tiempo.
- Distribución intrafamiliar.

Cultura y Hábitos alimentarios

Se refiere a las tradiciones o costumbres que determinan los alimentos preparaciones que se consumen en un lugar. En nuestro país tenemos poblaciones indígenas, de origen afroantillano o asiáticos y todos tienen hábitos alimentarios diferentes.

Conocimientos de nutrición

Puede influir en sus hábitos alimentarios, la Educación nutricional ha logrado concientizarlos de la importancia de una buena alimentación y los mensajes han sido claros y realistas, considerando los aspectos culturales y económicos.

Capacidad de Compra
Ingreso familiar y el tamaño de la familia con relación al precio de los alimentos determinan el tipo de alimento que pueden comprar.

Publicidad
Juega un papel importante en el patrón de alimentación. Algunos cambios son negativos como lo es el incremento de comidas rápidas.

Influencia Social

Alimentos y preparaciones también tienen prestigio, dependiendo del grupo social que lo consume y del precio.
Ejemplo: la introducción del biberón.

Comodidad y tiempo

La popularidad de las preparaciones rápidas tanto elaboradas en casa, como en la calle, el poco tiempo disponible y la comodidad. Así, los frijoles, las cremas están siendo reemplazadas por la sopa de paquete, cereales en hojuelas, condimentos naturales, por cubitos y salsas enlatadas, refrescos naturales por bebidas y sodas.

Distribución intra familiar de alimentos

Muchas veces se le da prioridad a algunos miembros

Utilización biológica de los alimentos

Se refiere a las condiciones en que se encuentra el cuerpo, permiten utilizar al máximo todas las sustancias nutritivas que está consumiendo.

Factores que influyen en la utilización biológica de los alimentos:

Estado de Salud
La toma de medicamentos pueden alterar el funcionamiento del sistema digestivo y la asimilación de los nutrientes Causan pérdidas de apetito. Las enfermedades diarreicas, los parásitos intestinales afectan la absorción de nutrientes y las enfermedades crónicas pueden influir en lo que la persona puede comer , por tal motivo como requieren de una alimentación especial.

Acceso a la atención pública y al control de enfermedades
La atención del niño (a) y de la madre, las vacunas, los servicios de atención clínica y las actividades de educación para la salud mejoran el estado nutricional. Al atender al niño o niña, se evalúa su estado nutricional y se puede orientar a los padres sobre su alimentación.

Condiciones del medio ambiente.
La adecuada provisión de agua potable y medios de eliminación de excretas y basuras contribuyen a prevenir las enfermedades que alteran en las personas la buena utilización biológica de los alimentos

Inocuidad de los alimentos.
Enfermedades de origen alimentario pueden causar pérdidas de ingresos, rendimiento en el trabajo y aumentar los gastos en asistencia médica. Enfermedades graves de origen alimentario se deben a bacterias, virus y parásitos patógenos o a intoxicaciones graves causadas por contaminantes químicos.
La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que un 70% de todos los casos de diarrea, tienen un origen alimentario. Las diarreas crónicas o recurrentes pueden provocar también desnutrición proteínico-energética, anemia y deficiencia de vitamina A.
Forma de preparar los alimentos
Para evitar enfermedades de origen alimentario son necesarias buenas prácticas de higiene y manipulación de los alimentos en los hogares, restaurantes y los expendios callejeros.

Selección, compra, higiene y conservación de alimentos

SELECIONE EL PRODUCTO QUE TE DE EL MAYOR VALOR NUTRITIVO A MENOR COSTO						
Producto	Calorías Kcal	Proteínas	Calcio mg.	Fósforo mg	Vit A mcg	Precio
Leche 8oz	159	8 1	371	371	210	0 17 - 0.25
Soda 8oz	74	0	0	0	0	0.30
Cerveza	86	0.7	0	0	0	0.50

1. Leche y derivados
Cuánto necesitamos consumir?
Necesitamos un mínimo de 2 vasos de leche al día o un sustituto.

Leche 1 vaso(8 onzas) = Quesos 2 rebanadas = Yogurt 1 vaso (8 onzas).

¿Qué debo observar al comprar leche y sus derivados?

1)Aspectos higiénicos del lugar de venta.
2) Condiciones de envases: sin abultamiento, bien cerrados, sin golpees sin aberturas, sin óxidos etc
3) Información en el envase y la etiqueta.

a Forma de conservación
b. Duración, vencimiento o período de vida del producto.
c. Peso y cantidad de producto en el envase
4) Información nutricional: contenido de grasas, vitaminas y minerales.
5) El precio de los Productos similares según cantidad.

¿Cómo se debe conservar la leche en casa?

PRODUCTO	ALMACENAMIENTO
Leche integral fluida	Siempre refrigerada No se debe congelar
Leche larga vida (Ultra pasteurizada)	Cerrada a temperatura ambiente por 90 días Abierta en refrigeración
Leche evaporada	Cerrada a temperatura ambiente, hasta su fecha de vencimiento Abierta en refrigeración
Leche en polvo	Guárdela en un sitio fresco y seco, en envases bien cerrados, que no sean transparentes

¿Qué hacer si queremos controlar el peso y el colesterol?

Selecciona productos descremados o semidescremados que conservan el mismo valor nutritivo pero menos grasa
Vegetales
Prepare vegetales es sencillo . ¡Adelante hágalo!

- Vegetales que no se pueden comer crudos, es necesario cocinarlos.
- Cocínelos enteros y con cáscaras si es posible, hasta que estén tiernos y firme. Póngale solo el agua necesaria para cubrirlos e introdúzcalos, cuando están hirviendo tápelos.
- Los vegetales que se pueden comer sin necesidad de cocinarlo, lávelos bien antes de consumirlos.
- Sírvalos crudos en ensaladas siempre que pueda. Prepárelos justo antes de consumirlos o cocinarlos.

Frutas

Seleccione frutas nacionales ¿Por qué?

- ✓ Son más nutritivas y baratas en la época de producción
- ✓ Consumidas frescas, podemos aprovechar la Vitamina C.
- ✓ Al consumirlas enteras aprovechamos la fibra.
- ✓ Apoyamos a nuestros productores.

Para su conservación

•Lávelas

•Manténgalas en lugares frescos, secos y ventilados

•Las frutas blandas consérvelas en la nevera (papaya, guineo y mamey) y en recipientes tapados si están peladas.

•Agregue jugo de limón para que no se oscurezcan.

•No dejar las frutas expuestas al calor y al aire porque se destruyen las vitaminas.

Frutas y jugos enlatados.

Leer bien las etiquetas, si la etiqueta dice enlatadas en sirope, al líquido se le ha agregado una gran cantidad de azúcar, lo cual aumenta el número de calorías en la fruta

Si la etiqueta dice *bebida* (drink) o *ponche* (punch), no es jugo natural. Este es una bebida compuesta de agua y azúcar, con poco jugo de fruta y a veces colorantes artificiales.

Néctar es una mezcla de pulpa de fruta, agua y azúcar. Su valor nutritivo depende del tipo de fruta, de la cantidad de pulpa que contenga el néctar. Los néctares son mucho más alimenticios que los ponches y bebidas.

Si el precio de las frutas cambia según la cantidad que se compra, se debe tomar en cuenta el precio más económico

Carnes, huevos y mariscos.

Deberíamos comer 3 onzas de carnes al día, sin contar el hueso y la grasa.

(Aproximadamente del tamaño de la palma de la mano).

1 salchicha pesa aproximadamente dos onzas.

1 lata de tuna equivale a 6 onzas.

El número de porciones resultantes de carne cocida variará de acuerdo al tipo de carne. El comprador no debe limitarse únicamente a ver el precio por libra, sino comparar también el precio por número de porciones de carne cocida que podrá obtener. La libra de carne rinde aproximadamente cinco porciones.

Si la carne tiene algo de hueso, como la chuleta de cerdo o el encuentro de pollo, se obtendrán aproximadamente cuatro porciones de carne cocida por libra. Si es una carne que tiene mucho hueso, tal como costillas o patitas de cerdo, sólo se obtendrán unas dos porciones de carne cocida por libra cruda.

Cuando el corte de carne tiene mucho hueso y grasa, el costo por porción resulta alto, aunque el precio por libra sea bajo.

Suele resultar más económico comprar suficiente carne para varios días (o semanas), dividirla en porciones que se cocinarán por día. Se debe separar antes de guardarla en

el congelador. No conviene descongelar y volver a congelar la carne, pues así se expone al ataque de bacterias, y disminuye la calidad de la misma.
Al descongelar debemos conservar el valor nutricional y evitar la contaminación.

Saca la carne que vas a utilizar del congelador 12 horas antes y colócala en el refrigerador para que descongele lentamente.
Al cocinarla debe estar completamente descongelada.
.Si descongelas la carne no la vuelvas a congelar.

Carnes de res y cerdo.
Al comprarlas asegúrate que su color sea rosa a rojo claro brillante y que no tenga mal olor. Los cortes con hueso resultan más caros.
¿Por qué? Tienen menos carne.

Pescado
Su carne debe ser firme, las agallas rojas, ojos brillantes y saltones, escamas pegadas a la piel y olor natural.
Todos los pescados son nutritivos.

Pollo
Al comprar pollo verifica su color y que su piel sea suave, no este babosa y que no tenga mal olor.
Para reducir el consumo de grasa y colesterol, debes quitarle el exceso de grasa y la piel.

Embutidos
Selecciona embutidos con empaque en buen estado y verifica la fecha de vencimiento.
Que no presente olores y colores extraños.
Algunos embutidos tienen más grasa que otros El salami, mortadela, jamonilla y chorizos tienen más grasa que el jamón. Verifica en la etiqueta.

Conservación de las carnes

Todas las carnes, embutidos, pescados y mariscos deben mantenerse:

Estado	Duración	Temperatura
Congelada	Hasta 6 meses	0 a 18° C
Refrigerada	24 horas	1 a 7° C
Fresa	Consumo inmediato	

Huevos: un buen sustituto de la carne.
Los huevos al igual que las carnes, son alimentos ricos en proteínas y en hierro lo que los hace un buen sustituto de las carnes. En muchas comunidades donde resulta difícil el consumo de carnes, ya sea por razones económicas , disponibilidad, es posible

producir o comprar huevos. Además, el huevo es más fácil de conservar que la carne no exige refrigeración.
Higiene y Manipulación en el hogar, comedores y tiendas escolares.

1.Higiene personal

- Lavarse las manos bien con jabón antes de manipular alimentos.
- Evitar toser o estornudar sobre los alimentos.
- Cubrirse el cabello siempre que cocine.
- Conservar uñas cortas y evitar usar prendas.

- Usar ropa limpia.
- No se debe manipular alimentos en caso de presentar diarrea, vómito, fiebre, dolor de garganta. Lesiones cutáneas visibles, secreciones de ojos, nariz.

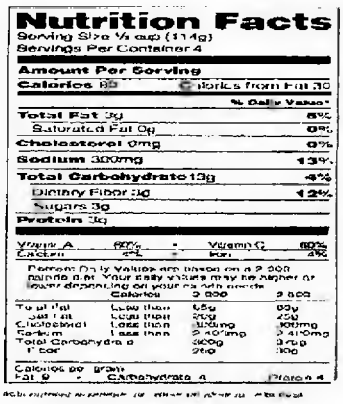
2. Manipulación de alimentos

- Mantenga limpio todos los utensilios donde prepara los alimentos.
- Si el agua que utiliza no es potable, hiérvala
- Mantenga los alimentos tapados para protegerlos de insectos y roedores
- Los alimentos perecederos deben guardarse en refrigeración.
- Descongela las carnes dentro de la refrigeradora para evitar la manipulación de bacterias.
- Mantenga los alimentos cocidos separados de los alimentos crudos.
- No toque con las manos los alimentos cocidos.
- Mantenga animales lejos de la cocina.
- Mantenga las sustancias peligrosas fuera del área de la cocina en recipientes cerrados y etiquetados.

Etiquetas en los alimentos
Ofrecen una información invaluable para elegir correctamente los alimentos. He aquí alguna información que encontrarás en una etiqueta típica:

Descripción: Lee para asegurarse que se trata del producto que le interesa. Por ejemplo, ¿Deseas "habichuelas enteras" o "puré de habichuelas?". La ilustración de la etiqueta también puede ayudarte.
Cantidad: Con frecuencia se da el peso neto. "Peso Neto" significa el peso del alimento sin incluir el envase.
Símbolo CPU o Código de Barra: Código del Producto Universal (CPU: UPC en inglés), aplica con sistemas de revisión computarizados. Un analizador "lee" las barras para identificar el producto. El precio aparece automáticamente.
Ingredientes: Listan por peso, desde el de mayor cantidad hasta el que tiene menos. Leer la lista de ingredientes ayuda a no comprar lo que no deseas o no puedes comprar.
Indicaciones: La etiqueta debe mostrar cómo almacenar el alimento.
Fabricante o distribuidor: Busca el nombre y la dirección.

Fecha de expiración: Llevan marcada una fecha para indicar si el alimento no está vencido.
Información Nutricional: Muestra las calorías y los nutrientes que se listan para una porción. Para muchos nutrientes, la etiqueta muestra el % (porcentaje) de las necesidades diarias de algunos nutrientes que aportan 100 gramos o una porción de producto. A menos que el producto sea especial para niños, se usa como recomendación de referencia 2000 ó 2200 calorías por considerarla un valor promedio.



Los derechos del consumidor (a)

La protección del consumidor se consolidó con la aprobación de la **Ley 29 de 1 de febrero de 1996**, mediante la cual se crea la Comisión de **Libre Competencia y Asuntos del Consumidor (CLICAC).**
Enmarca las funciones estatales de protección al consumidor (a); siendo una de ellas la de velar porque los bienes que se venden y los servicios que se prestan en el mercado cumplan las normas de calidad, salud, seguridad y ambiente, como también la de garantizar a los (las) consumidores (as) los derechos universalmente aceptados.
Estos derechos le permiten al consumidor (a) exigir que se le informe sobre el producto que va adquirir, que el mismo le sea vendido en perfectas condiciones, y en caso de que el producto este dañado, se le cambie por otro de mejor calidad o de lo contrario se le devuelva el dinero que pagó por dicho producto.

A nivel mundial se conocen ocho (8) derechos y estos se refieren a :
Derecho al Consumo: que exista una variedad de productos alimentarios en el mercado para la satisfacción de sus necesidades.
Derecho a la información: Sobre la composición de los alimentos que compras, ingredientes, usos y cuidados en la preparación y almacenamiento, fecha de vencimiento, contenido neto, nombre del fabricante entre otros.

Derecho a elegir: Tener acceso a productos diversos, para una mejor elección la cual de cómo resultado una verdadera y efectiva competencia.

Derecho a la seguridad: Los consumidores tienen derecho a obtener productos que reúnan las condiciones mínimas que no represente un peligro potencial para la salud y que garantice una capacidad nutritiva aceptable.
Derecho a Compensación: Cuando un producto alimenticio este dañado, descolorado o no reúna las cualidades aceptables para las que fue comprado.
El consumidor tiene derecho a que se le cambie o sino a la devolución de las sumas pagadas.
Duración a la Orientación y Educación: Adquirir los conocimientos y las habilidades necesarias para actuar eficientemente en sus decisiones de consumo.
Derecho a ser escuchado.
Derecho a un Medio Ambiente Saludable: Producción de alimentos debe desarrollarse de manera que no contribuya a la contaminación del ambiente, del trabajador y de los alimentos que consumimos

¡Consumidor/a no solo tienes derechos sino también deberes!
Al observar en el mercado comportamientos y venta de productos con características que lesionan tus derechos como consumidor (a) no dudes en actuar en defensa de estos: No lo compres, señala al propietario (a) o encargado (a) del establecimiento la falta, y de no ser atendido (a), reporta la anomalía a las oficinas de CLICAC ubicadas en cada cabecera de provincia ya sea telefónicamente o personalmente.
Consumidor (a) recuerda que:

- ✓ La balanza debe estar colocada al alcance de al vista del comprador (a).
- ✓ Verifica que el indicador está en cero, antes de que sea pesado su artículo.
- ✓ Comprueba que los productos con códigos de barra y otros, marquen los precios indicados en las ofertas o sus envases, al ser registrados en las cajas
- ✓ Verifica que las ofertas correspondan realmente a las anunciadas; y que los precios estén marcados o a la vista del público.

Planeamiento Didáctico

TEMA # 3

TITULO: Seminario Taller "Inducción y Fortalecimiento de los Aspectos Básicos de Alimentación y Nutrición".
FECHA: Del 26 al 27 de febrero de 2008 (grupo 1) – 14 de marzo de 2008 (grupo2).
FACILITADOR: Priscilla Vergara de Urriola.
TIEMPO PROBABLE: 2 horas por día (10) para un grupo (20 hrs) y 4 horas por día(5) para el otro grupo (20 hrs)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN
Enumerar los pasos dela cadena alimentaría Identificar el papel de la mujer en la Seguridad Alimentaría Nutricional. Definir los conceptos de seguridad alimentaría, disponibilidad, acceso, consumo y utilización Identificar y analizar los factores que influyen en las decisiones de compra Identificar tres comportamientos alimentarios de su familia o comunidad que sean inadecuados Reconocer los derechos del consumidor	1 Seguridad alimentaría nutricional a Disponibilidad de alimentos b Acceso a los alimentos c Consumo de alimentos d Utilización biológica de los alimentos 2 Selección, compra, higiene y conservación de alimentos A Selección, compra y conservación de alimentos 1 Leche y derivados 2 Vegetales 3 Frutas 4 Carnes, huevos y manscos B Higiene y manipulación de alimentos C Etiquetas en los alimentos 3 Los derechos del(a) consumidor(a)	1-Introducción por el Facilitador 2- Presentación oral y escrita de la síntesis en pleno al grupo 3- Confrontación cognitiva facilitador-participante sobre el tema tratado 4-Desarrollar los ejercicios de manera individual 5-Presenta en plenana los resultados del taller 6- Síntesis por el facilitador	**Técnica:** ⇒ Exposición dialogada ⇒ Trabajo individual **Medios:** ⇒ Pizarrón ⇒ Voz ⇒ Multimedia ⇒ Retroproyector ⇒ Hoja de ejercicio	**Inicial** ⇒ Diagnóstico **Final:** ⇒ Formativa

Presentación
Power Point

TEMA N° 3

SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL.

FACILITADORA:

PRISCILLA VERGARA

1

Seguridad Alimentaria Nutricional

Significa que todas las personas, todos los días, tengan acceso físico, económico y social, los alimentos, cantidad y calidad par su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándole un estado de bienestar general para llevar una vida activa y saludable.

2

OBJETIVOS

QUE AL COMPLETAR ESTE TEMA EL PARTICIPANTE PUEDA

1. ENUMERAR LOS PASOS DE LA CADENA ALIMENTARIA.
2. IDENTIFICAR EL PAPEL DE LA MUJER EN LA SAN
3. DEFINIR LOS CONCEPTOS SIGUIENTES: SEGURIDAD ALIMENTARIA, DISPONIBILIDAD, ACCESO, CONSUMO Y UTILIZACION
4. AJUSTAR LA COMPRA DE LOS ALIMENTOS EN FUNCION DE SU VALOR NUTRICIONAL Y PRECIO

3

OBJETIVOS

- IDENTIFICAR Y ANALIZAR LOS FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS DECISIONES DE COMPRA
- IDENTIFICAR POR LO MENOS TRES COMPORTAMIENTOS ALIMENTARIOS DE SU FAMILIA O SU COMUNIDAD QUE SEAN INADECUADOS
- RECONOCER LOS DERECHOS DEL A CONSUMIDOR A

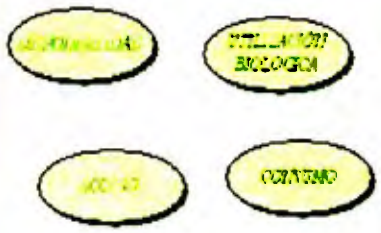
4

El papel de la mujer en la Seguridad Alimentaria en el hogar

Son las principales proveedoras de alimentos , cuidados sobre la nutrición en los hogares y aseguran a todos un mejor estado nutricional.

Es responsable del 60% de la producción mundial de alimentos.

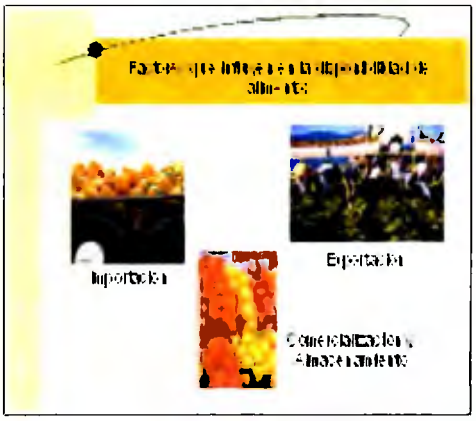
Componentes que condicionan la seguridad alimentaria nutricional



Disponibilidad de Alimentos

Es la cantidad y variedad de alimentos con que cuenta un país, región, comunidad o persona.

7



8

1. Producción y Cantidad

Depende de muchos factores como: la fertilidad del suelo, clima, tecnologías disponibles, sistemas de tenencias de tierras y acceso al crédito. Mecanización, uso de equipos modernos, fertilizantes y sistemas de riego para una explotación agropecuaria intensiva.

9

Contaminantes y Agricultura Orgánica

En la agricultura se aplican gran cantidad de sustancias químicas para el control de plagas y malezas. Estos productos son tóxicos.

Si estos productos se usan en exceso, producen intoxicaciones crónicas o según los estudios, contribuyen a la aparición de cáncer.

10

2. Importancia y Exportación

La apertura de mercados y la libre competencia cambia las reglas de la comercialización y la disponibilidad de alimentos que estará sujeta a la ley de la oferta y la demanda.

3. Comercialización y almacenamiento

Por comercialización entendemos el proceso que sigue el alimento desde que se produce hasta que llega al (la) consumidor/a.

Influye tanto en la calidad del alimento, como en el precio del mismo, esto se aplica para los alimentos producidos en el país y en los importados.

Acceso a los Alimentos

13

ACCESIBILIDAD

Se refiere a las posibilidades y capacidades que tiene la gente para adquirir los alimentos y los factores que más influyen son: **el Ingreso de las familias y el Precio de los alimentos.**

14

Consumo de alimentos

Determinado por la forma de seleccionar, almacenar, preparar y distribuir los alimentos en familia. Se ve influenciado por la educación, el nivel de ingreso y la capacidad de compra.

15

Factores que influyen en el Consumo de Alimentos

- Cultura y hábitos alimentarios.
- Conocimiento de Nutrición.
- Capacidad de compra.
- Publicidad.
- Influencia social.
- Comodidad y tiempo.
- Distribución intrafamiliar.

16

Cultura y Hábitos alimentarios

Se refiere a las tradiciones o costumbres que determinan los alimentos preparaciones que se consumen en un lugar. En nuestro país tenemos poblaciones indígenas, de origen afroantillano o asiáticos y todos tienen hábitos alimentarios diferentes.

Conocimientos de Nutrición

Puede influir en sus hábitos alimentarios, la Educación nutricional ha logrado concientizarlos de la importancia de una buena alimentación.

Capacidad de Compra

Ingreso familiar y el tamaño de la familia con relación al precio de los alimentos determinan el tipo de alimento que pueden comprar.

19

Publicidad

Juega un papel importante en el patrón de alimentación. Algunos cambios son negativos como lo es el incremento de comidas rápidas.

20

Influencia Social

Alimentos y preparaciones también tienen prestigio, dependiendo del grupo social que lo consume y del precio.

Ejemplo: la introducción del biberón.

21

Comodidad y tiempo

La popularidad de las preparaciones rápidas tanto elaboradas en casa, como en la calle, el poco tiempo disponible y la comodidad.

22

Distribución intra familiar de alimentos

Muchas veces se le da prioridad a algunos miembros.

Utilización biológica de los alimentos

Se refiere a las condiciones en que se encuentra el cuerpo, permiten utilizar al máximo todas las sustancias nutritivas que está consumiendo.

Factores que influyen en la utilización biológica de los alimentos.

25

Estado de Salud

La toma de medicamentos pueden alterar el funcionamiento del sistema digestivo y la asimilación de los nutrientes. Causan pérdidas de apetito.

26

Acceso a la atención pública y al control de enfermedades.

La atención del niño (a) y de la madre, las vacunas, los servicios de atención clínica y las actividades de educación para la salud mejoran el estado nutricional.

27

Condiciones del medio ambiente.

La adecuada provisión de agua potable y medios de eliminación de excretas y basuras contribuyen a prevenir las enfermedades que alteran en las personas la buena utilización biológica de los alimentos.

28

Inocuidad de los alimentos.

Enfermedades de origen alimentario pueden causar pérdidas de ingresos, rendimiento en el trabajo y aumentar los gastos en asistencia médica.

Inocuidad de los alimentos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que un 70% de todos los casos de diarrea, tienen un origen alimentario.

Inocuidad de los alimentos.

Para evitar enfermedades de origen alimentario son necesarias buenas prácticas de higiene y manipulación de los alimentos en los hogares, restaurantes y los expendios callejeros.

31

Selección, compra, higiene y conservación de alimentos

1. Leche y derivados

	Calorías	Proteínas	Calcio mg.	Fósforo mg.	Vit. A mcg	Precio
Leche de vaca	119	8.1	271	371	210	0.17-0.25
Sodas de	[illegible]	0	0	0	0	0.30
Cerveza	[illegible]	[illegible]	0	0	0	0.60

32

Cuánto necesitamos consumir.

Necesitamos un mínimo de 2 vasos de leche al día o un sustituto.

33

¿Qué debo observar al comprar leche y sus derivados?

1) Aspectos higiénicos del lugar de venta.
2) Condiciones de envases
   a. Forma de [illegible]
   b. Duración, [illegible] período de [illegible]
   c. Peso y cantidad de producto en el envase
4) Información nutricional
5) El precio de los Productos similares según cantidad.

34

¿Cómo se debe conservar la leche en casa?

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

¿Qué hacer si queremos controlar el peso y el colesterol?

Selecciona productos descremados o semidescremados que conservan el mismo valor nutritivo pero menos grasa.

Vegetales

Prepare vegetales es sencillo ¡Adelante hágalo!

Vegetales que no se pueden comer crudos, es necesario cocinarlos.

Cocínelos enteros y con cáscaras si es posible, hasta que estén tiernos y firme.

Los vegetales que se pueden comer sin necesidad de cocinarlo, láveloslos bien antes de consumirlos.

Sírvalos crudos en ensaladas siempre que pueda. Prepárelos justo antes de consumirlos o cocinarlos.

37

Frutas

Seleccione frutas nacionales

¿Por qué?

.Son más nutritivas y baratas en la época de producción.

.Consumidas frescas, podemos aprovechar la Vitamina C.

.Al consumirlas enteras aprovechamos la fibra.

.Apoyamos a nuestros productores.

38

Para su conservación

- Láveles
- Manténgalas en lugares frescos, secos y ventilados.
- Las frutas blandas consérvelas en la nevera (papaya, guineo y mamey) y en recipientes tapados si están peladas.
- Agregue jugo de limón para que no se oscurezcan.
- No dejar las frutas expuestas al calor y al aire porque se destruyen las vitaminas.

39

Frutas y jugos enlatados.

Leer bien las etiquetas

Si la etiqueta dice *bebida* (drink) o *ponche* (punch), no es jugo natural.

40

Frutas y jugos enlatados.

Néctar es una mezcla de pulpa de fruta, agua y azúcar. Su valor nutritivo depende del tipo de fruta, de la cantidad de pulpa que contenga el néctar.

Si el precio de las frutas cambia según la cantidad que se compra, se debe tomar en cuenta el precio más económico.

Carnes, huevos y mariscos

Deberíamos comer 3 onzas de carnes al día, sin contar el hueso y la grasa.

(Aproximadamente del tamaño de la palma de la mano).

1 salchicha pesa aproximadamente dos onzas.

1 lata de tuna equivale a 6 onzas.

Carnes, huevos y mariscos.

El número de porciones resultantes de carne cocida variará de acuerdo al tipo de carne. El comprador debe comparar por el precio y por número de porciones de carne cocida que podrá obtener. La libra de carne rinde aproximadamente cinco porciones.

43

Carnes, huevos y mariscos.

Si la carne tiene algo de hueso, se obtendrán aproximadamente cuatro porciones de carne cocida por libra. Si es una carne que tiene mucho hueso, sólo se obtendrán unas dos porciones de carne cocida por libra cruda.

Cuando el corte de carne tiene mucho hueso y grasa, el costo por porción resulta alto, aunque el precio por libra sea bajo.

44

Carnes, huevos y mariscos.

Suele resultar más económico comprar suficiente carne para varios días (o semanas), dividirla en porciones que se cocinarán por día.

45

Al descongelar debemos conservar el valor nutricional y evitar la contaminación.

.Saca la carne que vas a utilizar del congelador 12 horas antes y colócala en el refrigerador para que descongele lentamente.

.Al cocinarla debe estar completamente descongelada.

.Si descongelas la carne no la vuelvas a congelar.

46

Carnes de res y cerdo.

Al comprarlas asegúrate que su color sea rosa a rojo claro brillante y que no tenga mal olor. Los cortes con hueso resultan más caros.

¿Por qué? Tienen menos carne.

Pescado

.Su carne debe ser firme, las agallas rojas, ojos brillantes y saltones, escamas pegadas a la piel y olor natural.

.Todos los pescados son nutritivos.

Pollo

.Al comprar pollo verifica su color y que su piel sea suave, no este babosa y que no tenga mal olor.

.Para reducir el consumo de grasa y colesterol, debes quitarle el exceso de grasa y la piel.

49

Embutidos

.Selecciona embutidos con empaque en buen estado y verifica la fecha de vencimiento.

.Que no presente olores y colores extraños.

.Algunos embutidos tienen más grasa que otros. Verifica en la etiqueta.

50

Conservación de las carnes

Todas las carnes, embutidos, pescados y mariscos deben mantenerse:

Estado	Duración	Temperatura
Congelada	Hasta 6 meses	0 a 18° C
Refrigerada	24 horas	1 a 7° C
Fresca	Consumo inmediato	

51

Huevos: un buen sustituto de la carne.

Es rico en proteínas y en hierro lo que los hace un buen sustituto de las carnes. En muchas comunidades donde resulta difícil el consumo de carnes, ya sea por razones económicas, disponibilidad, es posible producir o comprar huevos.

52

Higiene y Manipulación en el hogar, comedores y tiendas escolares.

1. Higiene personal

.Lavarse las manos bien con jabón antes de manipular alimentos.

.Evitar toser o estornudar sobre los alimentos.

.Cubrirse el cabello siempre que cocine.

.Conservar uñas cortas y evitar usar prendas.

.Usar ropa limpia.

.No se debe manipular alimentos en caso de presentar diarrea, vómito, fiebre, dolor de garganta. Lesiones cutáneas visibles, secreciones de ojos, nariz.

2. Manipulación de alimentos

.Mantenga limpio todos los utensilios donde prepara los alimentos.

.Si el agua que utiliza no es potable, hervirla.

.Mantenga los alimentos tapados para protegerlos de insectos y roedores.

.Los alimentos perecederos deben guardarse en refrigeración.

.Descongele las carnes dentro de la refrigeradora para evitar la manipulación de bacterias.

.Mantenga los alimentos cocidos separados de los alimentos crudos.

.No toque con las manos los alimentos cocidos.

2.Manipulación de alimentos

.Mantenga animales lejos de la cocina.

.Mantenga las sustancias peligrosas fuera del área de la cocina en recipientes cerrados y etiquetados.

55

Etiquetas en en los alimentos

Ofrecen una información invaluable para elegir correctamente los alimentos. He aquí alguna información que encontrarás en una etiqueta típica:

- Descripción
- Cantidad
- Símbolo CPU o Código de Barra

56

Etiquetas en los alimentos

- **Ingredientes**
- **Indicaciones**
- **Fabricante o distribuidor**
- **Fecha de expiración**

57

Etiquetas de los alimentos

Información Nutricional: Muestra las calorías y los nutrientes que se listan para una porción.

58

Los derechos del consumidor (a)

Ley 29de 1de febrero de 1996, mediante la cual se crea la Comisión de **Libre Competencia y Asuntos del Consumidor (CLICAC).**

Los derechos del consumidor (a)

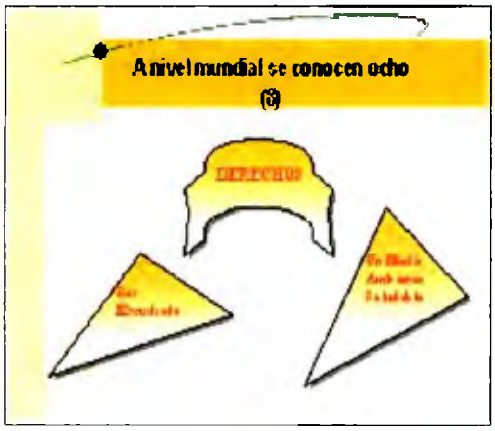
Le permiten al consumidor (a) exigir que se le informe sobre el producto que va adquirir, que el mismo le sea vendido en perfectas condiciones, y en caso de que el producto este dañado, se le cambie por otro de mejor calidad o de lo contrario se le devuelva el dinero que pagó por dicho producto.


A nivel mundial se conocen ocho (8)
CONSUMIDOR
DERECHOS
ELECCIÓN

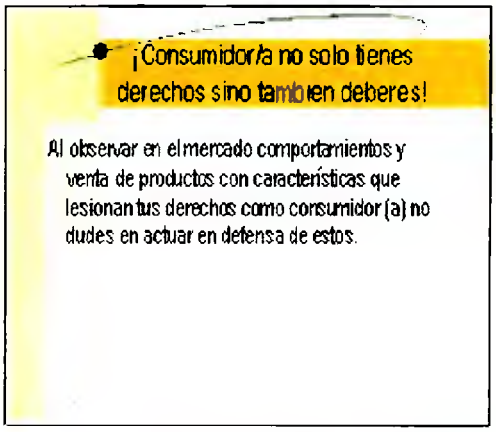
61


A nivel mundial se conocen ocho (8)
Derechos

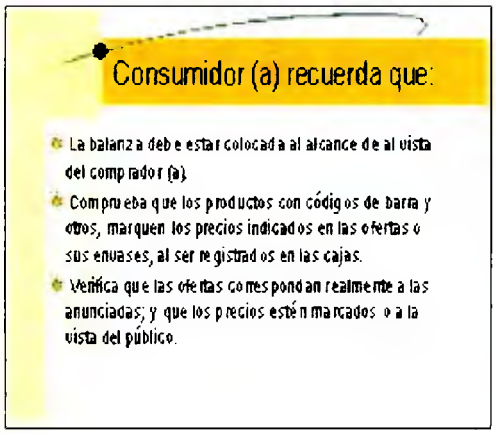
62


A nivel mundial se conocen ocho (8)
DERECHOS

63


¡Consumidor/a no solo tienes derechos sino también deberes!
Al observar en el mercado comportamientos y venta de productos con características que lesionan tus derechos como consumidor (a) no dudes en actuar en defensa de estos.

64


Consumidor (a) recuerda que:
La balanza debe estar colocada al alcance de al vista del comprador (a).
Comprueba que los productos con códigos de barra y otros, marquen los precios indicados en las ofertas o sus envases, al ser registrados en las cajas.
Verifica que las ofertas correspondan realmente a las anunciadas; y que los precios estén marcados o a la vista del público.


¡MUCHAS GRACIAS!

Resultados

TEMA 3

Seguridad Alimentaria Nutricional.

OBJETIVO GENERAL: Conocer los aspectos más sobresalientes de la seguridad alimentaria Nutricional.

FECHA: Del 26 al 27 de febrero de 2008. (Primer Grupo).
14 de marzo. (Segundo Grupo).

Estudiante realizando trabajo individual.

RESULTADOS:

Realizan investigaciones en el siguiente ítem y luego exponen sus resultados:

- Compararon la alimentación actual con la de hace 5 años, enlistaron los cambios más notables y que factores influyeron.
- Conocieron el patrón alimentario de la comunidad a través de una entrevista.
- Visitaron kioscos, tiendas supermercados para la verificación de fecha de vencimiento o etiqueta nutricional.
- Seleccionaron un producto alimenticio que tuviera sus etiquetas nutricionales, para su discusión.

Marco Teórico

Tema 4

COMUNICACIÓN PARA EL CAMBIO

Los principales problemas nutricionales en Panamá son:

- ✓ Desnutrición proteico calórica.
- ✓ Anemia por deficiencia de hierro
- ✓ El bocio.
- ✓ Deficiencia de vitamina A
- ✓ Obesidad y el sobrepeso

Todos ellos afectan a la población en las áreas urbanas que a su vez aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes

Una vez identificado el problema nutricional que queremos atacar es importante conocer sus causas y determinar si éstas pueden ser atacadas a través de la educación o en que puede contribuir la educación, unida a otras acciones para la solución de las mismas.

Definición del problema nutricional

Cualquier intervención nutricional debe iniciarse con la identificación clara y precisa del problema nutricional al cual estará dirigida.

¿Cuál es el problema?
¿Cómo se manifiesta?
¿Cuál es la población afectada?
¿Cuál es su impacto sobre la vida social y económica de la población.
¿Constituye un problema de salud pública?
¿Qué conducta queremos introducir o cambiar?

A. Factores que determinan las conductas.

Las conductas o comportamientos son las cosas que hacemos o la forma que tenemos de hacerlas. En alimentación algunos comportamientos tienen que ver con los alimentos que sembramos o compramos, como los preparados, cuales nos gustan y que cantidad comemos

Es necesario considerar los factores externos e internos a la persona.

Los externos pueden ser de carácter económico, sociales, culturales, climáticos o geográficos.

¿Qué conducta queremos introducir o cambiar?

En nutrición son de importancia fundamental: la disponibilidad de alimentos, acceso a los servicios de salud y el ingreso familiar.

Los factores internos afectan la conducta humana y son:

1. ***Motivación:*** una persona motivada puede considerar la posibilidad de modificar un comportamiento habitual o de adoptar un nuevo comportamiento. Es el resultado de la toma de conciencia de la importancia de un problema y de la percepción de las consecuencias de su conducta.
2. ***Conocimiento:*** Cuando el problema es reconocido y exista motivación para realizar un cambio, es muy importante saber qué cambio hay que hacer.

3. ***Autoestima:*** Los cambios de comportamiento en salud son a menudo impedidos por la falta de confianza en sí mismos de los principales implicados en la acción

4. ***Decisión***: Tiene relación con el sistema de valores de la persona entre diferentes posibilidades, deberá elegir lo que le conviene más, según sus preferencias.

5. ***Destreza***: Cuando una persona decide realizar un cambio, lo ensaya primero, pero su opción dependerá del resultado que obtenga

Para un plan de educación nutricional efectivo hay que averiguar en qué etapa del proceso se encuentra nuestra población objeto, para concentrar nuestros esfuerzos en ese punto.

B. ¿Cómo seleccionar la conducta que vamos a promover?

Categorías de conducta que puede utilizar al planear su intervención.

1.Conducta ideal: "mejor" opción, o la que se considera médicamente "óptima".

2.Conducta actual: es la que el público viene realizando y se puede averiguar cuál es dicha conducta mediante un tipo de investigación apropiada, como puede ser la observación.

3.Conducta factible: es el comportamiento que desde un punto de vista realista puede esperar promover con su programa de comunicación. Proponer cambios específicos que mejoren el problema que estén de acuerdo con lo que el público considera aceptable y cree que puede hacer.

Lavado de manos
Conducta ideal: Lavarse las manos con jabón:

- Antes y después de preparar comidas o ayudar en su preparación.
- Antes y después de cada comida
- En el trabajo y en el hogar, cuando utilicen cosas que pudieran estar sucias.
- Después de orinar o defecar o de cambiarle pañales al niño.

Conducta ideal lavarse las manos cuidadosamente con jabón un mínimo de 15 veces al día.

Conducta actual: En muchos casos el lavado de manos está condicionado por:

- La disponibilidad de agua, que en algunas áreas rurales o urbanas no es permanente o hay que buscarla en el río o pozo.
- La disponibilidad de jabón que para unos es caro y en muchos lugares públicos incluyendo oficinas, escuelas los baños no tienen jabón

Conducta factible: Tiene dificultades con el agua y/o el jabón no sería factible solicitarles que se laven las manos con agua y jabón 15 veces al día. Analizar esta conducta el mayor riesgo de las manos sucias es la contaminación de los alimentos por lo que si lográramos que las personas de estas comunidades se lavaran las manos cuidadosamente con agua y jabón por lo menos antes de preparar o servir los alimentos, serían de 3 a 5 lavadas de mano por día, lo que podría ser factible y reduciría el riesgo de diarreas.

Selección de nuestra audiencia o de las personas a quienes nos dirigiremos con nuestro programa de comunicación en nutrición.

•Definido el problema que queremos atacar, cuál es el comportamiento o conducta que queremos lograr, debemos decidir a quien debemos dirigirnos para lograr el cambio.

•Público principal
1. ¿Quiénes son los más afectados?
2. ¿Qué grupo se beneficiará más con el cambio de conducta? (¿En qué etapa del cambio de conducta se encuentra? ¿Cuál es su conducta actual? ¿Qué factores influirían más sobre él?).
3. ¿Qué grupo puede responder mejor al intento de cambio de conducta? (¿En qué etapa del cambio de conducta se encuentra? ¿Cuál es su conducta actual? ¿Qué factores influirían más sobre él?).

•Público secundario
1. ¿Quiénes pueden ser nuestros aliados para transmitir el mensaje? El personal de salud, los maestros/as u otros miembros de la comunidad.
2. ¿Quién puede influir en nuestro público principal para hacer que le escuchen y respondan a sus mensajes? (¿la gente de la misma edad, o los padres que tienen que dar permiso a los hijos?)

Para que la comunicación educativa sea efectiva, los mensajes deben enfocarse lo más claramente posible a segmentos específicos de la población.

¿Cómo definir los objetivos educativos?

•El objetivo específico de un programa de educación en nutrición es obtener cambios duraderos en las conductas que afectan el estado nutricional de hombres y mujeres durante las diferentes etapas de desarrollo
•El objetivo de comunicación indica el cambio de conducta factible que se tratará de promover en nuestro público.
Cada objetivo deberá:
•Estar dirigido a un solo público.
•Especificar los cambios de conducta, conocimiento y actitudes que se esperan en el público.
•Describir los resultados que se esperan.
•Ser específico y explícito

Estrategia de comunicación y creación de los mensajes.

•Describe los principios que rigen el programa de comunicación, el beneficio que el producto proporciona al público a quién irá dirigido el programa, así como una declaración de apoyo que indica los razones por las que el público debe crecer en el beneficio.
•La estrategia ayudará a un equipo a preparar los materiales que servirán para organizar el conjunto de promociones, servicios, ideas que se ofrecerán, población seleccionada y estará basada en los resultados de la investigación sobre el conocimiento, hábitos, creencias culturales y valores de dicho público

Componentes de una estrategia de comunicación.

1. ***Declaración de apoyo:***

a. Es lo que inspira confianza al público en el producto.
b. Está directamente relacionada con el beneficio y proporciona soluciones a los obstáculos que el público seleccionado puede encontrar al tratar de utilizar el producto o adoptar la conducta. Ejemplo: las vacunas son efectivas para poner a salvo a mi hijo/a contra la poliomielitis y el sarampión, los sé porque los doctores y las enfermeras me explicaron como puedo proteger a mi hijo/a (declaración de apoyo)

2. Tono: es el contenido emocional de los materiales, que servirá como indicio de cómo se va a sentir el público después de escuchar o ver los mensajes del programa
El tono puede ser. alegre, cómico, serio, orientado hacia la familia, científico, emotivo, rural, urbano o moderno. El tono apropiado será el que ayude a convencer a su público de que adopte la conducta deseada.

3. Fuentes de información: puede ser una persona común, un actor/actriz, un líder religioso o político, u otra persona respetada por el público en cuestión Puede ser una persona inventada que personifique una fuente fiable de información, incluso pueden usarse caricaturas para ilustrar la situación. Las fuentes de información deben ser probadas con el público al que va dirigido el programa para saber qué fuentes resultan más fiables, convincentes y fáciles de entender.

4. Eslogan o lema: es una frase corta y pegadiza que normalmente se refiere a un beneficio o incita a la acción. Sirve para hacer que el programa sea reconocido y darle continuidad. También puede utilizarse con una melodía musical que identifique los anuncios en radio y televisión.

Creación de mensajes
Criterios para seleccionar adecuadamente los mensajes.

•Sea específico en lo que quiera que su público.

Sepa (los síntomas de la deshidratación).
Sienta (que la solución de rehidratación oral (SRO) es el mejor tratamiento).
Crea (que SRO impedirá que su hijo muera de deshidratación)
Haga (que las madres usen SRO cuando el niño tenga diarrea).

Quiere que su público:
Averigüe (dónde puede obtener SRO).
Pregunte (cómo se prepara).
Exija (el paquete de SRO)
Compruebe (el logotipo de SRO).
Vaya (a la clínica más cercana)
Prepare (un paquete por cada litro de agua limpia).
Otras conductas (si son necesarias

•Si la conducta factible está relacionada con un producto, especifíquelo en su mensaje:
Cuál es (las sales de rehidratación oral).
Como se usa (un paquete por cada litro de agua)
Qué beneficios tiene (elimina la deshidratación).
Dónde puede obtenerse (centros de salud/ distribuidores en la comunidad).
Cuánto cuesta (es gratuito).
Quién lo recomienda (el doctor/a, enfermera, otro tipo de personal de salud).

¿Cómo elegimos los medios de comunicación que vamos a usar en nuestro programa?

•Determinación de los medios de comunicación más apropiados: La decisión sobre la selección del medio a utilizar se basará en lo que su público esté dispuesto a oír, ver o leer

Tipos de medios de comunicación

•Comunicación a nivel personal: Abarca las conversaciones cara a cara, clases en las escuelas, charlas en la comunidad, visitas a hogares, discusiones en grupo, orientación individual, festivales locales de música

•Medios gráficos y audiovisuales: Folletos, carteles, anuncios en el lugar de compra, cintas de video, diapositivas, rota folios.

•Medios de comunicación: Radio, televisión, periódicos, revistas, películas, anuncios en carreteras.

•Tradicionales: Presentaciones teatrales, canciones, teatro con la participación de miembros de la comunidad, celebraciones.

Elaboración de materiales y evaluación.

•Una vez probado nuestros mensajes y decidido qué medios vamos a utilizar debemos desarrollar el material para eso. Una vez lo diseñemos con representantes de nuestra población objetivo y hacerles los ajustes necesarios.

Principios para producir materiales efectivos:
•Incluir únicamente un mensaje por ilustración.

•Número reducido de mensajes. presentación en secuencia.
•Formato de diálogo con el público siempre que sea posible.
•Utilizar bastante espacio en blanco
•Ilustraciones sencillas y apropiadas con imágenes realistas dibujadas.
•Texto debe ser positivo, expresado en la lengua que hable el público al que va dirigido.
•Mensaje esencial.
•Fácil de leer.
•Utilizar letra mayúsculas y minúsculas

Planeamiento Didáctico

TEMA # 4

TITULO: Taller "Inducción y Fortalecimiento de los Aspectos Básicos de Alimentación y Nutrición".
FACILITADOR: Priscilla Vergara de Urriola
FECHA: 28 al29 de febrero de 2008 (grupo 1) – 17 de marzo de 2008 (grupo 2).
TIEMPO PROBABLE: 2 horas por día para un grupo (20 hrs) y 4 horas por día para el otro grupo (20 hrs).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN
Identificar los comportamientos de riesgo en nutrición en un grupo de población diferenciado por sexo Determinar los comportamientos ideales y los factibles Determinar en qué etapa del cambio está la población con ralación al comportamiento que se desea promover Diseñar y validar mensajes	1 Definición del problema nutricional 2 ¿Que conducta queremos introducir o cambiar? A Factores que determinan las conductas B ¿Como seleccionar la conducta que vamos a promover? 3 Selección de nuestra audiencia o de las personas a quienes nos dirigiremos con nuestro programa de comunicación 4 ¿Como definir los objetivos educativos? 5 Estrategia de comunicación y creación de mensajes	1- Introducción por el facilitador 2- Presentación oral y escrita de la síntesis en pleno al grupo 3- Confrontación cognitiva facilitador-participante sobre el tema tratado 4-Desarrollar los ejercicios de manera individual 5-Presenta en plenaria los resultados del taller 6- Síntesis por el facilitador	**Técnica:** ⇒ Exposición dialogada ⇒ Trabajo Individual **Medios:** ⇒ Retro proyector ⇒ Pizarrón ⇒ Voz ⇒ Multimedia ⇒ Hoja de servicio	**Inicial** ⇒ Diagnóstico **Final** ⇒ Formativa

Presentación
Power Point


TEMA V 4
COMUNICACIÓN PARA EL CAMBIO
PRISCILLA VENGARA

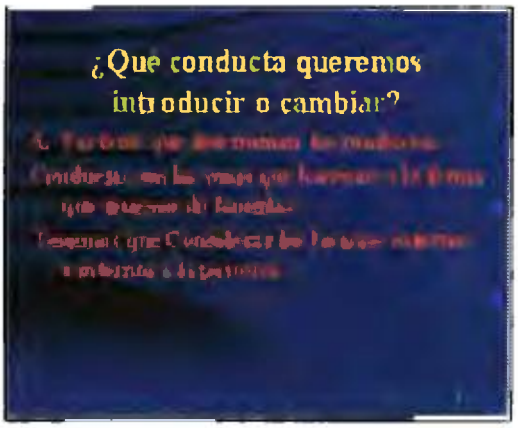
1

2

3


Comunicación para el cambio

4


¿Que conducta queremos introducir o cambiar?


Los factores internos afectan la conducta humana y son:

7

8

9

10


Conducta Ideal
Conducta Actual
Conducta Posible


Lavado de manos

Conducta actual: En muchos casos el lavado de manos está condicionado por

- La disponibilidad de agua, que en algunas áreas no es permanente o hay que buscarla en el río o pozo.
- La disponibilidad de jabón que para unos es caro y en muchos lugares públicos no tienen jabón.

13

Conducta factible: lograr que las personas de estas comunidades se lavaran las manos cuidadosamente con agua y jabón por lo menos antes de preparar o servir los alimentos, serían de 3 a 5 lavadas de mano por día, lo que podría ser factible y reduciría el riesgo de diarreas

14

Selección de nuestra audiencia o de las personas a quienes nos dirigiremos con nuestro programa de comunicación en nutrición

- **Definido el problema que queremos atacar, cuál es el comportamiento o conducta que queremos lograr, debemos decidir a quien debemos dirigirnos para lograr el cambio.**

15

- **Público principal**

1. ¿Quiénes son los más afectados?
2. ¿Qué grupo se beneficiará más con el cambio de conducta?
3. ¿Qué grupo puede responder mejor al intento de cambio de conducta?

16

- **Público secundario**

1. ¿Quiénes pueden ser nuestros aliados para transmitir el mensaje?
2. ¿Quién puede influir en nuestro público principal para hacer que le escuchen y respondan a sus mensajes?

Para que la comunicación educativa sea efectiva, los mensajes deben enfocarse lo más claramente posible a segmentos específicos de la población.

¿Cómo definir los objetivos educativos?

- El objetivo de comunicación indica el cambio de conducta deseado que se trata de promover en nuestro público.

19

Cada objetivo deberá.

- Estar dirigido a un solo público.
- Especificar los cambios de conducta, conocimientos y actitudes que se esperan en el público.
- Detallar los resultados que se esperan.
- Ser específico y empírico.

20

Estrategia de comunicación y creación de los mensajes

- Describir los principios que rigen el programa de comunicación, el tipo de mensaje que el producto proporciona al público y quienes dirigido el programa.

21

Componentes de una estrategia de comunicación

1. Declaración de objetivo
2. Tema
3. Puntos de Información
4. Eslogan o lema

22

Creación de mensajes

Criterios para elaborar [illegible]

- Los requisitos de lo que quiere que el público [illegible]
- Tiene que [illegible] en el público a [illegible]
- Es [illegible]
- [illegible] ONG [illegible]

Quiere que su público:

- Atención (debe [illegible])
- Comprenda (mensaje [illegible])
- Evaluar el [illegible]
- Comprenda el [illegible] de ONG)
- Vuelva a [illegible]
- Proponer (no propuesta [illegible] agua limpia)
- Otras conductas (otros [illegible])

Creación de mensajes

Criterios para seleccionar adecuadamente los mensajes.

- Sea específico en lo que quiera que su público
  - Sepa (los síntomas de la deshidratación)
  - Sienta (que la solución de rehidratación oral (SRO) es el mejor tratamiento).
  - Crea (que SRO impedirá que su hijo muera de deshidratación)
  - Haga (que las madres usen SRO cuando el niño tenga diarrea)

23

Quiere que su público:

- Averigüe (dónde puede obtener SRO)
- Pregunte (cómo se prepara)
- Exija (el paquete de SRO)
- Compruebe (el logotipo de SRO)
- Vaya (a la clínica mas cercana)
- Prepare (un paquete por cada litro de agua limpia)
- Otras conductas (si son necesarias)

24

- Si la conducta deseable está relacionada con un producto, especifíquelo en su mensaje:

Cuál es (las sales de rehidratación oral)
Como se usa (un paquete por cada litro de agua)
Qué beneficios tiene (elimina la deshidratación)
Dónde puede obtenerse (centros de salud/ distribuidores en la comunidad)
Cuánto cuesta (es gratuito)
Quién lo recomienda (el doctor/a, enfermera, otro tipo de personal de salud)

25

¿Cómo elegimos los medios de comunicación que vamos a usar en nuestro programa?

- Determinacion de los medios de comunicación más apropiados:

La decisión sobre la selección del medio a utilizar se basará en lo que su publico esté dispuesto a oír, ver o leer.

26

Tipos de medios de comunicación

- Comunicación a nivel personal: Abarca las conversaciones cara a cara, clases en las escuelas, charlas en la comunidad, visitas a hogares, discusiones en grupo, orientación individual, festivales locales de música.
- Medios gráficos y audiovisuales: Folletos, carteles, anuncios en el lugar de compra, cintas de video, diapositivas, rotafolios.

Tipos de medios de comunicación

- Medios de comunicación: Radio, televisión, periódicos, revistas, películas, anuncios en carreteras.
- Tradicionales: Presentaciones teatrales, canciones, teatro con la participacion de miembros de la comunidad, celebraciones.

Elaboración de materiales y evaluación

- Una vez probado nuestros mensajes y decidido qué medios vamos a utilizar debemos desarrollar el material para eso. Una vez lo diseñemos con representantes de nuestra población objetivo y hacerles los ajustes necesarios.

29

Principios para producir materiales efectivos:

- Incluir únicamente un mensaje por ilustración.
- Número reducido de mensajes, presentación en secuencia.
- Formato de diálogo con el público siempre que sea posible.
- Utilizar bastante espacio en blanco.
- Ilustraciones sencillas y apoyadas con imágenes realistas dibujadas.
- Texto debe ser positivo, expresado en el lenguaje que habla el público al que va dirigido.
- Mensaje esencial.
- Fácil de leer.
- Utilizar letra mayúsculas y minúsculas.

30

¡MUCHAS GRACIAS!

Resultados

TEMA 4

Comunicación para el cambio.

OBJETIVO GENERAL: Hacer efectiva la acción capacitante para que los participantes logren cambios para mejorar su alimentación.

FECHA: Del 28 al 29 de febrero. (Primer Grupo).
17 de marzo (Segundo Grupo).

Profesora explicando la elaboración de mensajes. ***Participante exponiendo la elaboración de mensajes.***

RESULTADOS:

- Realizan lectura de situaciones reales, para su análisis e intervenciones de acuerdo a lo aprendido.
- Elaboran mensajes y los presentan.

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
SIBIUP
SECCIÓN DE TESIS
BIBLIOTECA INTERAMERICANA SIMÓN BOLÍVAR

CONCLUSIONES

Conclusiones

1. La capacitación constituye una factor importante que permite la adquisición de conocimientos, el desarrollo de habilidades y destrezas y la modificación de actitudes sobre el estado de salud del individuo específicamente en aspectos nutricionales.

2. El análisis y la interpretación de los datos obtenidos en el diagnostico situacional evidencio vacíos de conocimiento de temas que favorezcan la adopción de hábitos alimentarios, estilos de vida y formas de interacción, encaminados a obtener una salud integral y equitativa.

3. El estudio realizado evidencio la necesidad de complementar de manera permanente los conocimientos adquiridos a través de los cursos formales, que permitan percibir cambios en el comportamiento producto de la orientación y manejo correcto de alimentos, y se cree conciencia crítica respecto a su adecuado consumo.

4. Los cambios sociales y económicos y el aumento de la urbanización han contribuido a desarrollar estilos de vida poco saludables que incluyen una alimentación inadecuada, lo cual obligan a los profesionales de la educación a ofrecer el conocimiento como una opción para el fortalecimiento de los aspectos básicos de alimentación y nutrición .

5. Una vez culminada la capacitación, los participantes, fueron capaces de relacionar la teoría con la práctica y de esta manera asumir nuevas conductas con miras a adoptar estilos de vida saludable.

RECOMENDACIONES

RECOMENDACIONES

Finalizado el seminario Taller y luego de la experiencia compartida se recomienda:

1. Continuar implementando los temas desarrollados en este seminario Taller a fin de fortalecer los contenidos impartidos en los cursos ofrecidos por INADEH.

2. Incluir en el programa de gastronomía que ofrece el INADEH, temas relacionados con la alimentación y nutrición para complementar los conocimientos culinarios.

3. Coordinar en un futuro con otras instituciones versadas en el tema de nutrición y alimentación de tal manera que adquieran certificados como incentivos y los puedan utilizar en un futuro.

4. Complementar de manera permanente los conocimientos adquiridos a través de los cursos formales, que contribuyan a crear conciencia critica hacia el consumo adecuado de los alimentos.

5. Crear los ambientes y estrategias necesarios para crear en los profesionales de la educación conciencia de la necesidad de ofrecer capacitaciones sobre aspectos relacionados el fortalecimiento de los aspectos básicos de alimentación y nutrición.

Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA

1. Diplomado a distancia de salud de la Niñez. Unidad 2. monitoreo del Crecimiento Físico. Guatemala.

2. INCAP / OPS. Curso de nutrición Básica, Guatemala, 1995. Publicación INCAP / OPS MDE / 093

3. INCAP / OPS, Recomendaciones dietéticas diarias del INCAP, Guatemala, septiembre, 1994.

4. Medina, María Julia, Diagnóstico de hábitos alimentarios en escolares. Documento elaborado para la maestría en alimentación y nutrición del INCAP

5. MINSA. **Manual de contenidos de educación Alimentaría Nutricional.** Chiriquí, Panamá. 1987.

6. Ministerio de educación/INN **Las guías de alimentación en la escuela.** Caracas, Venezuela, 1995.

7. MINSA, **Las guías alimentarías para Panamá. Panamá**, 1995.

8. MINSA, **Guías alimentarías para la población chilena**. Chile, 1997.

9. OPS/OMS **Educación para la salud en la comunidad. Experiencias latinoamericanas.** División del Desarrollo de Sistemas y Servicios de salud. Washington, D.C. 1996.

10. OMS. **Escuelas Promotoras de la salud**. Salud Mundial. 49. año, Nº 4, julio-agosto, Ginebra, Suiza. 1996.

ANEXOS

Diapositivas de las exposiciones del facilitador

Facilitadora dirigiendo el tema

Participantes en el Aula

Participantes escuchando las indicaciones

Facilitadora explicando el taller