



SALUD y NUTRICIÓN:

prevención del sobrepeso y la obesidad en escolares



SALUD y NUTRICIÓN:

prevención del sobrepeso y la obesidad en escolares

CUBA, 2021

Autores:

Centro de Nutrición e Higiene de los Alimentos. Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología (INHEM):

Dra. Blanca Terry Berro, Investigador titular

MSc. Denise Silvera Téllez, Investigador agregado

Dra. Valentina Rodríguez Flores, Investigador agregado

Dr.C. Leandro Rodríguez Vázquez, Investigador titular

Dr.C. Armando Rodríguez Suárez, Investigador auxiliar. Profesor titular

Dr. Armando Rodríguez Salvá, Investigador auxiliar. Profesor auxiliar

**Coordinación y revisión: MSc. Dra. Odalys Rodríguez Martínez, UNICEF
MSc. Celia Medina Llanusa, UNICEF**

Edición y corrección: Alena Bastos Baños

Diseño e ilustraciones: Marla Albo Quintana

Este material para docentes, profesionales de la salud y familias ha sido realizado en el marco del proyecto Prevención del sobrepeso y la obesidad en escolares de primaria, implementado por el Ministerio de Salud Pública y el Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología, en alianza con distintas autoridades e instituciones y el acompañamiento del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

La Habana, Cuba / 2021. Reservados todos los derechos

Índice

Presentación	5
LA OBESIDAD, UNA FORMA DE MALNUTRICIÓN	
Malnutrición: una emergencia invisible	9
La obesidad: causas y consecuencias	13
Sugerencias para prevenir la obesidad	16
¿Cómo saber si un niño o niña tiene un peso saludable?	23
ACTIVIDAD FÍSICA	
Recomendaciones generales sobre actividad física	29
Líneas para educar en actividad física	31
Mitos sobre la actividad física	34
PAUTAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	
¡Qué rico es comer sano!	41
Las Guías Alimentarias	43
Las ventajas de tomar agua	62
Las etiquetas	64
RECETAS	
Sopas, cremas y potajes	71
Carnes	75
Arroces	79
Postres	81
Con sabor a Cienfuegos	85

PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN ESCOLARES DE PRIMARIA EN CUBA

Un acercamiento al tema desde Cruces, Cienfuegos	91
Criterios desde la familia	98
ANEXOS	
Algunos alimentos según sus grupos	107
Resumen de las vitaminas hidrosolubles en la nutrición humana	129
Resumen de las vitaminas liposolubles en la nutrición humana	131
Algunos minerales. Funciones y fuentes alimentarias	132
Bibliografía	137

Presentación

El sobrepeso y la obesidad son algunas de las formas en las que se expresa la malnutrición y constituyen un problema de salud que actualmente afecta a niños, niñas y adolescentes de Cuba. En el municipio Cruces, Cienfuegos, especialistas han identificado altas cifras de ambas condiciones, debido al consumo de alimentos y bebidas con elevado contenido de grasas y azúcares, así como a un estilo de vida sedentario.

Implementado por el Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología del Ministerio de Salud Pública y el acompañamiento de UNICEF, en este contexto se desarrolla un proyecto de prevención del sobrepeso y la obesidad con el objetivo de acercar a la familia, a los docentes y a la comunidad a estos temas. Como parte de estas acciones, se contribuye a la incorporación de contenidos sobre alimentación saludable y actividad física en las escuelas primarias. Y es que para prevenir el incremento acelerado del sobrepeso y la obesidad se requieren la participación y el compromiso permanente del personal de salud, docentes, auxiliares pedagógicos, niñas, niños, la familia y la sociedad.

Este material tiene la finalidad de ofrecer información sobre alimentación, nutrición y actividad física, para así impulsar y fomentar la adopción de prácticas y hábitos alimentarios sanos que contribuyan a la protección de la salud, mejorar el aprendizaje de las y los estudiantes e implementar estilos de vida saludables en la población.

**LA OBESIDAD,
UNA FORMA DE
MALNUTRICIÓN**



Malnutrición: una emergencia invisible

El término «malnutrición» se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona.

Todos los países del mundo están afectados por una o más formas de malnutrición. Combatirlas es uno de los mayores desafíos sanitarios a escala mundial.

Las mujeres, las embarazadas, lactantes, niños, niñas y adolescentes están particularmente expuestos a la malnutrición. Por este motivo, garantizar una correcta nutrición desde el comienzo (en particular durante los 1000 días de la vida que transcurren entre la concepción y el segundo año de vida) asegura el mejor comienzo posible de la existencia, con beneficios a largo plazo.

La pobreza multiplica el riesgo de sufrir malnutrición, condición que acarrea consecuencias para la salud, aumenta los costos de atención médica de los países, reduce la productividad y frena el crecimiento económico.

En este sentido, la malnutrición, tanto por defecto (desnutrición y deficiencia de micronutrientes) como por exceso (sobrepeso u obesidad), puede contribuir a perpetuar el ciclo de pobreza y mala salud.

La incidencia cada vez mayor en las distintas poblaciones de los diferentes tipos de malnutrición demuestra que este mal tiene múltiples rostros:

- Un niño o niña que no alcanza nunca su plena estatura debido a la pobreza, el saneamiento deficiente, la lactancia materna insuficiente y el acceso limitado a alimentos nutritivos.
- Una mujer que padece de anemia, desnutrición o poca ganancia de peso durante el embarazo tiene mayor probabilidad de tener un recién nacido con bajo peso y más tarde padecer retraso en el desarrollo.
- Una niña o niño que queda ciego por carencia de vitamina A.
- Una niña o niño que se vuelve obeso por un consumo excesivo de alimentos de alta densidad energética.
- Una niña o niño extremadamente delgado y con emaciación, en peligro eminente de muerte.

Desnutrición

Existen tres tipos principales de desnutrición: emaciación, retraso del crecimiento e insuficiencia ponderal. Por causa de la desnutrición los niños y las niñas son mucho más vulnerables ante la enfermedad y la muerte.

- **Emaciación:** insuficiencia de peso respecto de la talla. Suele indicar una pérdida de peso reciente y grave, debido a que la persona no se ha alimentado lo suficiente y/o a que tiene una enfermedad infecciosa —como la diarrea— que le ha provocado la pérdida de peso. Aunque es posible proporcionar tratamiento, en la niñez una emaciación moderada o grave aumenta el riesgo de muerte.
- **Retraso del crecimiento:** talla insuficiente respecto de la edad. Es consecuencia de una desnutrición crónica o recurrente, por lo general asociada a deficientes condiciones socioeconómicas, deteriorado estado de nutrición y salud de la madre, recurrencia de enfermedades, alimentación/cuidados no apropiados para el lactante o las primeras etapas de vida. El retraso del crecimiento impide que niños y niñas desarrollen plenamente su potencial físico y cognitivo.
- **Insuficiencia ponderal:** peso insuficiente para la edad. Un niño o niña con insuficiencia ponderal puede presentar a la vez retraso del crecimiento y/o emaciación.

A nivel mundial, al menos uno de cada tres niños menores de cinco años no crece de manera adecuada porque sufre una o más de las tres formas más visibles de malnutrición. En 2018, casi 200 millones de niños y niñas menores de cinco años sufrían de retraso en el crecimiento o emaciación.

En Cuba, estudios realizados muestran una prevalencia de retraso del crecimiento (talla para la edad) de 7,8% en 2012 a 5,7% en 2018 y una prevalencia de desnutrición aguda (peso para la talla) de 2,3% en 2012 a 1,1% en 2018, cifras que no constituyen un problema de salud pública.

Malnutrición relacionada con la deficiencia de micronutrientes

Incluye las carencias de micronutrientes (vitaminas o minerales) que el organismo necesita para producir enzimas, hormonas y otras sustancias esenciales para un crecimiento y desarrollo adecuados.

El yodo, la vitamina A y el hierro son los más importantes: la carencia de cualquiera de ellos supone una seria amenaza para la salud y el desarrollo de las poblaciones, en particular para los niños, niñas y embarazadas de los países de bajos ingresos.

Al menos uno de cada dos niños y niñas menores de cinco años en el mundo sufre hambre oculta por falta de vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales. En 2018, aproximadamente 340 millones sufrían de hambre oculta.

En nuestro país, la anemia continúa siendo el principal problema nutricional carencial en preescolares y adolescentes. Esta condición se asocia, por un lado, a la anemia en el embarazo y, por otro, a la baja ingesta de alimentos ricos en hierro y favorecedores de su absorción. La deficiencia de vitamina A al igual que la de yodo no constituyen un problema de salud.



Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad constituyen condiciones de salud crónicas y multifactoriales, ocasionadas fundamentalmente por un desequilibrio entre el consumo y el gasto de energía, lo cual provoca la acumulación anormal de grasa corporal.

A escala mundial las personas consumen cada vez con mayor frecuencia alimentos y bebidas hipercalóricos (con alto contenido en azúcares y grasas) y tienen una actividad física más reducida. Ambos estilos de vida están peligrosamente en aumento: entre 2000 y 2016 la proporción de niños y niñas de 5 a 19 años con sobrepeso aumentó del 10% a casi el 20%.

El sobrepeso y la obesidad infantil son considerados entre los principales factores de riesgo de la obesidad adulta, que puede llevar a la aparición temprana de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) relacionadas con la alimentación: enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio y accidentes cerebrovasculares, a menudo asociados a la hipertensión arterial), algunos cánceres y la diabetes tipo 2; además del estigma y la depresión, que tienen importantes implicaciones económicas y de salud.

Según el estudio Carga global de enfermedad, publicado en la revista médica *The Lancet* (2019), 11 millones de muertes en el mundo en 2017 se relacionaron con una mala alimentación (alto contenido de azúcar, sal y carne procesada); lo que contribuyó a que las personas desarrollaran enfermedades del corazón, cáncer y diabetes.

La investigación encontró que entre los 195 países estudiados el consumo de alimentos más saludables como frutos secos y semillas, leche y granos enteros fue en promedio demasiado bajo, con mucha ingesta de bebidas azucaradas, carne procesada y sal, factores que llevaron a que una de cinco muertes estuvieran vinculadas a una mala dieta.

En el capítulo “Prevención del sobrepeso y la obesidad en escolares de primaria en Cuba” de este material se sistematiza un estudio sobre el comportamiento del sobrepeso y la obesidad en el país, con interesantes datos sobre el municipio Cruces, en la provincia Cienfuegos.

La obesidad: causas y consecuencias

La epidemia de la obesidad es considerada un factor de riesgo de las ECNT. En la actualidad, mil millones de personas en el mundo tienen sobrepeso y obesidad, situación que en los próximos 20 años podría afectar al 50% de la población mundial si no se implementan estrategias para frenar este aumento acelerado.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido el exceso de peso (en sus dos vertientes, sobrepeso y obesidad) como la acumulación anormal (incluso excesiva) de grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud. Además, la obesidad debe ser vista como una enfermedad de curso crónico, en la que se involucran y entremezclan aspectos genéticos y bioquímicos, conductas dietéticas, influencias ambientales y estilos de vida no saludables, sumatoria que conduce a un balance energético crónicamente positivo. A su vez, este balance provoca deposición aumentada de los nutrientes portadores de energía (como los glúcidos y los triglicéridos) en la circunferencia abdominal y el espesor de órganos sólidos como el hígado.

En tanto, la obesidad infantil está alcanzando proporciones alarmantes en muchos países y supone un desafío urgente y serio. En números absolutos, se encuentran más niños y niñas con sobrepeso y obesidad en países de bajos y medianos ingresos que en los países de altos ingresos.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible, decretados por las Naciones Unidas en 2015, establecen como prioridad la prevención y el control de enfermedades crónicas, con énfasis en las edades tempranas. Es el caso de la obesidad, por sus repercusiones negativas en la vida de niñas y niños: afecta su bienestar físico, social y psicológico (pueden ser causa de rechazo grupal, deficiente rendimiento académico y deserción escolar), al tiempo que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades crónicas —diabetes, hipertensión arterial y otras manifestaciones del síndrome metabólico— y de padecer obesidad en la vida futura.

¿Cuáles son los principales factores de riesgo para la obesidad infantil?

Los factores de riesgo son el resultado de una interacción entre condicionantes ambientales y genéticas. Todas aquellas que tienen un componente ambiental son modificables y es hacia donde se deben dirigir fundamentalmente las acciones de prevención.

Factores ambientales

- Oferta excesiva de productos elaborados hipercalóricos.
- Hábitos de vida sedentarios y el tiempo dedicado a ellos (actividades como ver televisión, interactuar con la computadora y los juegos electrónicos incrementan la inactividad física).
- Trastornos psicológicos reactivos donde el alimento ocupa un lugar placentero.
- Desconocimiento de que la obesidad es una enfermedad asociada a pequeños desbalances entre la ingesta y el gasto energético mantenidos en el tiempo.

Factores genéticos

- Se han identificado genes responsables del metabolismo que pueden propiciar una ganancia fácil de peso y predisponer a la aparición de la obesidad.
- Existen mecanismos epigenéticos (transformaciones que se heredan en la manifestación genética) que pueden favorecer o inhibir la expresión de estos genes.

¿Qué aspectos se consideran protectores?

- Lactancia materna exclusiva hasta el sexto mes de vida
- Introducción oportuna de alimentos en la primera infancia según las recomendaciones de las Guías Alimentarias para niñas y niños cubanos hasta dos años de edad, las Guías Alimentarias para la población cubana mayor de dos años de edad y las Guías Alimentarias para embarazadas y madres que dan de lactar
- Consumo frecuente de frutas y vegetales
- Hábito de un desayuno saludable
- Práctica de actividad física regular y reducción de actividades sedentarias

La familia, como centro de la vida del escolar, es determinante en la formación de estilos de vida saludables, que contemplen una adecuada

alimentación y práctica de actividad física. La escuela también debe promover actitudes saludables mediante la enseñanza de la selección de los alimentos, la conformación de platos saludables y la práctica del ejercicio físico y actividades deportivas. Los ambientes obesogénicos (entornos que favorecen el desarrollo de la obesidad o que estimulan hábitos y comportamientos que conducen al exceso de peso) deben ser identificados y corregidos.

Igualmente, los equipos de salud se deben capacitar, entrenar y dotar de las competencias requeridas para enfrentar exitosamente el sobrepeso y la obesidad escolar.

El enfrentamiento a las ECNT, para las cuales el sobrepeso y la obesidad devienen factor de riesgo, solo será posible mediante la articulación de intereses y estrategias comunes de trabajo e intervención, en aras de la protección del estado de salud de la población infanto-juvenil del país.



Sugerencias para prevenir la obesidad

Los primeros 1000 días de la vida (desde la concepción hasta los dos años de edad) constituyen la base para el resto de la vida. Es una etapa determinante para el bienestar presente y futuro de niñas y niños.

En los primeros dos años de vida, la rápida ganancia de peso produce más ganancia de masa magra que de masa grasa. Luego de los dos años y en especial después de los cuatro la rápida ganancia de peso se asocia con el aumento de la masa grasa y el riesgo de sobrepeso y obesidad. De ahí la importancia de cuidar desde los primeros momentos la alimentación de nuestros niños y niñas, tal y como lo refiere la Estrategia Mundial para la alimentación del lactante y del niño pequeño OMS-UNICEF, primero con lactancia materna exclusiva hasta los seis meses, luego comienza la introducción oportuna de alimentos —según indican las Guías Alimentarias para niñas y niños cubanos hasta dos años de edad—, sin abandonar la lactancia hasta los dos años o más.

Actualmente, la alta disponibilidad de alimentos procesados hipercalóricos, poco nutritivos, con alto contenido de grasas, azúcares y sal, unido a la agresiva promoción publicitaria —particularmente aquella dirigida a la niñez—, producen un alejamiento de las pautas propuestas por la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud de la OMS.

El tratamiento y fundamentalmente la prevención de la obesidad implican la adquisición de hábitos saludables, que deben comenzar a formarse desde edades tempranas, para lo cual se requiere el compromiso y la participación de toda la sociedad. Adoptar formas de alimentación sana y mantener la práctica de actividad física son decisiones y compromisos individuales, pero en los que puede influir, como se ha visto, el entorno que rodea a la persona, en particular a niños y niñas. En este proceso es fundamental la orientación y el acompañamiento del profesional de la salud, el profesorado y la familia, así como realizar una constante labor educativa.

Atención a la primera infancia:

- Realizar la identificación y el seguimiento temprano de personas que presentan factores de riesgo.
- Prestar especial atención al monitoreo del peso: el crecimiento en los cinco primeros años de vida se caracteriza por una dinámica de cambio, compensación y adaptación. El crecimiento de niñas y niños se evalúa con mediciones sucesivas, analizando los cambios en las dimensiones corporales en el tiempo. Para facilitar su evaluación las medidas obtenidas deben insertarse en una gráfica que incluya curvas de crecimiento aceptadas como normas. Todos los niños y niñas en nuestro país, en su carné de salud infantil y en la historia clínica ambulatoria, tienen el gráfico que permite esta evaluación, de ahí la necesidad de que se use como una forma dinámica de seguimiento.
- Brindar lactancia materna exclusiva hasta el sexto mes de vida: las Guías Alimentarias para niñas y niños cubanos hasta dos años de edad no recomiendan introducir otros alimentos antes de esta edad. Entre los elementos que sustentan el papel de la lactancia materna en la prevención de la obesidad se señala que el patrón de alimentación a demanda favorece la adquisición de una mejor capacidad de autocontrol de la ingesta, al permitir que niñas y niños perciban y respondan de forma más adecuada a las sensaciones de hambre y saciedad, hecho que no se produce de igual forma en la alimentación artificial, que proporciona alimento de forma programada desde fuera (en cantidades y horarios).
- Informar a madres y padres sobre qué significa y cómo lograr una alimentación saludable, recalcando la importancia del desayuno y de evitar que los alimentos



sean considerados premios o castigos: las Guías Alimentarias para niñas y niños cubanos hasta dos años de edad, Guías Alimentarias para la población cubana mayor de dos años de edad y Guías Alimentarias para embarazadas y madres que dan de lactar ofrecen información práctica que ayuda a la familia a elevar su conocimiento sobre estos temas, así como a profesionales de la salud.

- Fomentar el ejercicio y la actividad física a partir de los tres años: subir y bajar escaleras en vez de usar ascensor o cargar a niñas y niños, caminar, estimular los juegos de equipo y los deportes al aire libre.
- Disminuir el tiempo dedicado a las actividades sedentarias, como el uso de la televisión, los juegos electrónicos, las computadoras y otros de este tipo.



Pilares fundamentales para la prevención de la obesidad y el sobrepeso infantil:

- Promover el consumo de alimentos saludables mediante la aplicación de programas integrales.
 - » Campañas de educación alimentaria y nutricional.
 - » Etiquetado de alimentos fácil de interpretar, apoyando en la educación del público para que madres, padres, niñas y niños tengan conocimientos básicos en materia de nutrición.
 - » Exigir que en los entornos de escuelas, centros de cuidados infantiles e instalaciones y eventos deportivos se propongan opciones de alimentación sana.
- Incentivar la actividad física mediante programas integrales que reduzcan los comportamientos sedentarios en niñas, niños y adolescentes.
 - » Orientar a niños, niñas, adolescentes, madres, padres, cuidadores, cuidadoras, docentes y profesionales de la salud sobre el peso saludable, los correctos hábitos de actividad física y sueño y el uso adecuado de programas lúdicos que suponen estar delante de una pantalla.
 - » Facilitar que en las escuelas y los espacios públicos haya instalaciones accesibles para que la totalidad de los niños y niñas –incluidos aquellos que presentan algún tipo de discapacidad– puedan participar en actividades físicas en las horas de recreo (es importante contar con instalaciones que faciliten el cambio de ropa, la protección de las pertenencias o el servicio sanitario).
- Brindar atención pregestacional y prenatal para la prevención de las ECNT con pautas actualizadas, a fin de reducir el riesgo de obesidad infantil.
 - » Diagnosticar y tratar la hiperglicemia y la hipertensión durante el embarazo.
 - » Supervisar y controlar el aumento de peso durante la gestación para que sea el apropiado.
 - » Hacer hincapié en la importancia de una nutrición adecuada, en las orientaciones y los consejos dirigidos a las futuras madres y padres antes del embarazo y durante el mismo.

- » Elaborar orientaciones y materiales de apoyo claros para promocionar una buena nutrición, dietas sanas y actividad física, evitando el consumo de tabaco, alcohol, drogas y otras sustancias tóxicas, así como la exposición a tales productos.
- Fomentar una adecuada dieta y la práctica de actividad física en la primera infancia, mediante orientaciones y apoyo al establecimiento de hábitos sanos con el objetivo de que niñas y niños tengan un desarrollo saludable.
 - » Promover las ventajas de la lactancia materna para la madre y su bebé a través de actividades educativas de amplia cobertura dirigidas a madres, padres y la comunidad en general.
 - » Prestar apoyo a las madres para que puedan amamantar: medidas normativas como la concesión de licencia por maternidad y de instalaciones y tiempo para la lactancia en el lugar de trabajo.
 - » Elaborar reglas sobre la promoción de bebidas y alimentos complementarios, en consonancia con las recomendaciones de la OMS, para limitar el consumo por parte de lactantes, niños y niñas pequeños de alimentos y bebidas con elevado contenido de grasa, azúcar y sal.
 - » Brindar orientaciones claras y apoyo a los cuidadores y las cuidadoras para evitar determinados tipos de alimentos (por ejemplo, aquellos de alto contenido calórico y bajo valor nutricional), a fin de prevenir un aumento de peso excesivo. De igual manera, alentar el consumo de una amplia variedad de alimentos sanos y de las porciones apropiadas, con el objetivo de lograr una nutrición y dieta adecuadas para este grupo de edad.
 - » Velar que en los centros o instituciones oficiales de cuidados infantiles se sirvan solamente alimentos, bebidas y refrigerios sanos.
 - » Cuidar que en los centros o instituciones de cuidados infantiles se incorporen al plan de estudios actividades de educación o de conocimientos sobre la alimentación, así como la práctica de actividad física y la realización de tareas en casa.
 - » Ofrecer orientaciones sobre el tiempo que se debe dedicar a actividades sedentarias o que suponen estar ante una pantalla, y a la actividad física o al juego activo.



- » Lograr el apoyo de toda la comunidad para que los cuidadores, las cuidadoras y los centros de cuidados infantiles fomenten un estilo de vida sano en niñas y niños pequeños.
- Promover temas relacionados con la alimentación, nutrición, actividad física y salud para niños y niñas en edad escolar con la aplicación de programas integrales que promuevan entornos escolares saludables.
 - » Establecer normas para que las comidas, alimentos y bebidas que se ofrecen en las escuelas cumplan las directrices sobre una nutrición sana.
 - » Eliminar en entornos escolares el suministro o la venta de alimentos poco saludables (como chatarra), como las bebidas azucaradas (refrescos gaseados o instantáneos, jugos con azúcar añadido) y los alimentos de alto contenido calórico y bajo valor nutricional (pelly, frituras de harina, por ejemplo).
 - » Garantizar el acceso a agua potable en las escuelas y los centros deportivos.
 - » Exigir que se incluyan actividades educativas sobre nutrición y salud en el plan de estudios básico de las escuelas.

- » Mejorar los conocimientos y competencias de madres, padres y personas a cargo del cuidado de las y los estudiantes en materia de nutrición.
- » Ofrecer clases sobre preparación de alimentos a niños, niñas y sus familias.
- » Incluir en el plan de estudios de las escuelas una educación física de calidad y ofrecer personal e instalaciones adecuadas y pertinentes para tal efecto.
- Control de peso mediante la prestación de servicios que reúnan diversos componentes y se centren en la familia y en la modificación del estilo de vida.
 - » Preparar y poner en marcha servicios adecuados y multidisciplinarios para el control del peso dirigidos a niños, niñas y adolescentes con sobrepeso u obesidad. Los servicios deben reunir diversos componentes (nutrición, actividad física y apoyo psicosocial), centrarse en la familia y estar a cargo de equipos integrados por varios profesionales con formación y recursos apropiados, como parte de la cobertura sanitaria universal.

✓ MENSAJES PRÁCTICOS

1. Brinde leche materna de forma exclusiva durante los seis primeros meses de vida. No introduzca otros alimentos antes de esa edad.
2. Preste atención al peso de su niño o niña. Acuda al médico periódicamente para su revisión.
3. Enseñe al niño o niña desde pequeño a valorar su imagen corporal con modelos de peso deseables.
4. Adopte hábitos alimenticios saludables: una alimentación saludable es la base de una buena alimentación.
5. Realice actividad física y evite el sedentarismo: el ejercicio, junto a una alimentación saludable, es clave para evitar el sobrepeso y la obesidad infantil.
6. Predique con el ejemplo: coma saludable y realice actividad física para que sus niñas y niños le imiten.
7. Comparta la mesa: es una práctica ideal para potenciar la comunicación y atender las necesidades de cada miembro de la familia.

¿Cómo saber si un niño o niña tiene un peso saludable?

En la definición del peso adecuado para cada edad se emplean los métodos antropométricos, con los cuales se realiza una evaluación del estado nutricional. Los métodos más utilizados en el país son: peso/talla, talla/edad, peso/edad y el Índice de Masa Corporal (IMC), fundamentalmente en los adolescentes. Para determinar si una niña o niño tiene sobrepeso y obesidad se usan las Normas Nacionales de Crecimiento y Desarrollo en percentiles según el sexo.

El **Índice de Masa Corporal** se calcula dividiendo el peso en kg entre la talla en m al cuadrado: $[\text{peso en kg} / (\text{talla en m}^2)]$. Este método es un buen parámetro de comparación de las variaciones individuales o entre poblaciones. En los grupos infantiles este cálculo debe ser apoyado por un sistema de tablas.

Puntos de corte para realizar la evaluación nutricional en los niños y niñas según el indicador de peso para la talla

PERCENTIL	EVALUACIÓN
Menos P3	Desnutrido
P3 - menos P10	Delgado
P10 - menos P90	Normal
P90 - menos P97	Sobrepeso
Igual o mayor P97	Obesidad

En niños y niñas los valores del IMC cambian con la edad. Se produce un aumento de este índice durante el primer año de vida, una disminución de uno a seis años y un nuevo incremento a partir de esa edad. El momento en que comienza esta inflexión en la curva —denominado edad de rebote adiposo— es el mejor predictor durante la etapa preescolar de la obesidad en la adultez. La precocidad del rebote adiposo antes de los cinco años constituye un factor de riesgo para el desarrollo posterior de la obesidad, por lo que deben consultarse las tablas o preferentemente las gráficas

infantiles del IMC en función de la edad y el sexo. Según las tablas cubanas del IMC para la edad, se considera desnutrido al niño o niña con valores inferiores al percentil 3, sobrepeso al que tenga valores por encima del percentil 90 hasta el 97 y obeso a aquellos por encima del percentil 97.

En la medición del peso se debe tener en cuenta:

- Que el peso se debe medir con el paciente desnudo o con la menor cantidad de ropa posible, en una pesa o báscula de precisión previamente equilibrada.
- Que los niños y niñas mayores deben estar de pie, sin tocar nada e inmóviles (ambas circunstancias pueden modificar la medida). En los recién nacidos y lactantes se utilizará una báscula que permita colocar al bebé acostado o sentado; si no se dispone de ella, puede utilizarse una báscula normal, pesando a una persona adulta sola y, posteriormente, con el niño o niña en brazos; el peso del bebé será la diferencia entre ambos pesos.

La **circunferencia de la cintura** es considerada un buen indicador de la cantidad de grasa intrabdominal y constituye un fuerte predictor de riesgo de enfermedad cardiovascular en niñas, niños y adolescentes. Esta dimensión solo requiere del uso de una cinta métrica, de modo que supera a otras variantes por su sencillez, bajos costos (con respecto, por ejemplo, a una resonancia magnética nuclear o una tomografía axial computarizada) y por su precisión (en contraste con el IMC).

La obtención de la circunferencia de la cintura se realiza a través de la técnica siguiente: se sitúa a la persona de pie, con el abdomen relajado, los brazos a los lados del cuerpo y los pies unidos; luego se coloca la cinta en un plano horizontal a nivel de la cintura natural, o sea, en la circunferencia mínima del tronco. La medida se obtiene sin comprimir la piel y al final de una espiración normal. Se debe utilizar una cinta métrica flexible e inextensible, recogiendo la medida con margen aproximado de 0,1 cm.

En Cuba se disponen de valores de referencia de circunferencia de la cintura para la edad a partir de los ocho años. Se ha propuesto el uso del percentil 90 como punto de corte para considerar el exceso de grasa abdominal.

En la medición de la circunferencia de la cintura se debe considerar:

- Que el personal que efectúe las mediciones esté entrenado y tenga conciencia de la importancia de realizar una medición precisa.
- La cinta métrica puede ser metálica o de fibra de vidrio y debe tener la escala milimetrada.
- Realizar controles periódicos de la calidad de las mediciones, tanto de los instrumentos que se emplean como del personal encargado de la recogida de los datos.

Una vez realizadas las mediciones con profesionales capacitados, en el caso de que niños o niñas sean diagnosticados con desnutrición, sobrepeso u obesidad, necesitarán atención médica especializada. Las y los profesionales de la salud son el único personal con competencias para orientar la conducta a seguir (se deberán vigilar la alimentación y actividad física diarias).

Para estar saludables es importante tener un peso corporal y una nutrición adecuados: la carencia o exceso en este ámbito puede conllevar a cualquier tipo de malnutrición y aumentar, en consecuencia, el riesgo de padecer ECNT.



**ACTIVIDAD
FÍSICA**



Recomendaciones generales sobre actividad física

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Lo contrario, la inactividad física, es la causa principal del sobrepeso, la obesidad y de ECNT asociadas: aproximadamente del 21% al 25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de los casos de diabetes y alrededor del 30% de los de cardiopatía isquémica.

La “actividad física” no debe confundirse con el “ejercicio”, una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada para la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras acciones que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego o recreación, trabajo, formas de transporte activas y tareas domésticas.

Un nivel adecuado de actividad física regular tiene un gran impacto en la salud de los individuos: previene el sobrepeso y la obesidad; reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon; fortalece la salud ósea y funcional; proporciona bienestar psicológico: favorece el estado de ánimo, disminuye el estrés, la ansiedad, la depresión y aumenta la autoestima. Es un determinante clave del gasto energético y, por tanto, fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La cultura de la actividad física ha sido reemplazada por hábitos sedentarios (de poco gasto energético y que no implican ejercitar el cuerpo) a los que las familias dedican mucho tiempo, situación que se ha ido agravando.

En cuanto a su impacto social, la actividad física ayuda a generar hábitos saludables que mejoran la calidad de vida de la población y contribuyen a su óptimo desarrollo. Específicamente en la juventud, puede mejorar las capacidades de coordinación y destreza, y desarrollar una actitud positiva hacia el trabajo en equipo, el respeto al otro y la competitividad saludable.

En este sentido, es importante tener en cuenta que el deporte es un vehículo para la instauración de rutinas de vida activa en niños y niñas, razón de peso para educarlos en un hábito deportivo sano.

Para incentivar el interés del alumnado en la práctica de actividad física y deporte, y de esta manera incidir positivamente en el combate contra el sobrepeso y la obesidad, hay que intervenir desde distintos ámbitos, con una perspectiva multisectorial y multidisciplinaria: no puede haber contradicciones escuela-casa, casa-entrenamiento deportivo. Asimismo, se sugiere impartir materias o talleres relativos al área deportiva para que niñas y niños, junto a sus familias, vinculen estos temas con su salud. En esta línea, también resulta muy efectiva la divulgación de estos mensajes a través de campañas comunicativas en los medios de difusión masiva.



El ámbito familiar es el más cercano para niñas y niños, de ahí la importancia de desarrollar modelos saludables que funcionen como referencia: la familia debe ser ejemplo en la práctica de actividad física y otros hábitos saludables de vida.



Líneas para educar en actividad física

El ejercicio llevado a cabo de forma aislada no es sinónimo de mantener una salud adecuada ni contribuye a la prevención o tratamiento del sobrepeso y la obesidad. Por tanto, no son válidos cualquier ejercicio ni cualquier intervención realizados de cualquier manera: el ejercicio debe estar adaptado a la situación y a la persona; no produce un efecto preventivo o de tratamiento para el sobrepeso y la obesidad si no se asocia a un plan nutricional que vaya de la mano.

Para los niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, con frecuencia en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.

Hasta los ocho años es muy importante que la actividad física incluya ejercicios de psicomotricidad, coordinación, equilibrio y sentido del ritmo y del espacio. La iniciación en las artes marciales o el baile son una excelente manera de cubrir estas necesidades.

A partir de esta edad y hasta los 12 años el ejercicio debe contribuir al crecimiento, fomentando la resistencia, la fuerza y la flexibilidad. Es el momento de iniciarse en deportes de equipo que posteriormente permitan participar en competiciones y ganar en motivación e intensidad de esfuerzo mediante el entrenamiento.

De manera general, la práctica de ejercicio físico deberá contemplar siempre los siguientes componentes:

- **Actividades aeróbicas:** aumentan la resistencia física; algunos ejemplos: montar bicicleta, práctica de cualquier deporte de equipo, (la natación, el tenis, etc.).
- **Actividades de fuerza:** su objetivo es mejorar la fuerza muscular; se pueden practicar disciplinas deportivas que impliquen el manejo del propio peso corporal, como las artes marciales, la gimnasia deportiva, etc. En la adultez el manejo de pesas constituye una opción, pero no es recomendable para niñas y niños, con quienes se puede incluir en los entrenamientos de deportes de equipo el manejo de balones o

la utilización de chalecos, muñequeras o tobilleras ligeramente lastrados con peso.

- **Ejercicios de flexibilidad:** son muy importantes antes (calentamiento) y después (enfriamiento) de una sesión deportiva o de entrenamiento.

ETAPAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA		
Etapa	Actividad física	Propósito
1: Calentamiento De 5 a 10 minutos	Movimientos suaves de estiramiento y flexibilidad. Se inicia del cuello hacia abajo, seguido de articulaciones de hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos.	Preparar músculos y articulaciones.
2: Actividad principal De 20 a 60 minutos	Serie de ejercicios o movimientos de grandes músculos, como piernas, brazos y abdomen. De intensidad moderada, mayor duración y mayor número de repeticiones.	Aumentar el gasto de energía y ritmo cardiaco.
3: Recuperación o enfriamiento De 5 a 10 minutos	Movimientos suaves de estiramiento y flexibilidad. Se inicia del cuello hacia abajo, seguido de articulaciones de hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos.	Evitar lesiones, ayudar a reducir paulatinamente la actividad principal y normalizar el funcionamiento del organismo.

EJEMPLOS DE EJERCICIOS EN TRES MOMENTOS O ETAPAS		
1. Calentamiento		
Eleva las piernas alternativamente	Haz círculos con los brazos, primero uno a uno y después ambos brazos al mismo tiempo.	Haz círculos con tu cabeza, en ambas direcciones, lenta y suavemente.
2. Actividad principal		
Caminar	Correr	Bailar
3. Recuperación o enfriamiento		
Girar la cintura	Extiende y eleva tu brazo izquierdo, luego el derecho.	En puntillas de pie estira los brazos, como si trataras de alcanzar algo.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de ECNT, se recomienda a niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años:

- Dedicar un tiempo mínimo de 60 minutos diarios a actividades físicas moderadas o vigorosas. Si se desea un mayor beneficio para la salud, el tiempo debe ser más extenso.
- Realizar mayormente actividades aeróbicas, incorporando como mínimo tres veces por semana actividades vigorosas que fortalezcan, en particular, músculos y huesos.

Para medir la intensidad de la actividad física se debe poner atención al esfuerzo que lleva hacerla. Por ejemplo, al caminar la intensidad es:



LIGERA:
si puedes hablar tranquilamente



MODERADA:
te cuesta un poco de trabajo hablar



INTENSA:
te cuesta mucho trabajo hablar

Antes de comenzar una rutina de actividad física o ejercicio se debe acudir al médico para que valore cómo ajustarla a cada persona y sus necesidades.

Mitos sobre la actividad física

Mito: mantener la actividad física resulta muy caro. Se necesitan equipos, ropas y zapatos especiales; a veces incluso hay que pagar por el uso de las instalaciones deportivas.

Realidad: la actividad física se puede realizar prácticamente en cualquier sitio y no requiere equipo necesariamente. Cargar mandados, libros, niñas y niños, así como realizar otras acciones domésticas, son buenas actividades físicas complementarias, igual que subir escaleras. La actividad física más practicada y recomendada (caminar) es totalmente gratuita. No es imprescindible acudir a un gimnasio, piscina u otra instalación deportiva especial para mantenerse físicamente en actividad.

Mito: tengo muchas ocupaciones y la actividad física requiere mucho tiempo.

Realidad: para mejorar y mantener su salud bastan 30 minutos de actividad física de intensidad moderada cinco días por semana, pueden irse acumulando a lo largo del día: por ejemplo, 10 minutos de caminata a paso rápido tres veces al día o 20 minutos por la mañana y otros 10 más tarde. Estas actividades pueden incorporarse a sus rutinas diarias (laborales, escolares, domésticas o lúdicas).

Mito: por naturaleza niñas y niños tienen mucha energía. No hay necesidad de perder tiempo ni energías enseñándoles sobre actividad física. Ya son muy activos.

Realidad: la actividad física está disminuyendo a nivel mundial, sobre todo en las zonas urbanas, porque han aumentado los tiempos dedicados a los juegos en dispositivos electrónicos (tablets, celulares, televisores, etc.). Niñas y niños en edad escolar deben acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa para garantizar su desarrollo saludable. La familia, como espacio de referencia y desarrollo de niñas y niños, debe contribuir a crear hábitos de vida saludables. La actividad física es fundamental en este sentido.

Mito: la actividad física es para quien está joven.

Realidad: se ha demostrado que la actividad física regular mejora el estado funcional y la calidad de vida de las personas adultas mayores, para quienes se recomiendan al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada cinco días a la semana. La actividad física desde edades tempranas puede contribuir a prevenir muchas enfermedades, pero también puede ayudar a aliviar la discapacidad y el dolor que producen esas enfermedades. La actividad física es beneficiosa incluso cuando su práctica regular empieza a edades tardías.

Mito: la actividad física solo es necesaria en los países industrializados. Los países en desarrollo tienen otros problemas.

Realidad: las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en múltiples países del mundo. Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. La urbanización ha creado, sobre todo en el dominio laboral y de los transportes, varios factores ambientales que desalientan la actividad física. En las zonas rurales de los países en desarrollo los pasatiempos sedentarios (como la televisión) son cada vez más populares.





4. Registre el tiempo (duración en minutos y días) que se dedica a la actividad física para observar su avance durante la semana.
5. Las personas adultas deben realizar al menos 150 minutos a la semana, que pueden ser distribuidos, por ejemplo, en cinco días con una duración de 30 minutos cada jornada.
6. Para reducir el peso se deben realizar al menos 60 minutos diarios.
7. En la adolescencia se deben realizar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física.



Fomentar el desarrollo de la cultura física y el deporte como una alternativa para preservar la salud y prevenir enfermedades, puede ayudar a niños, niñas y adolescentes a encontrar una forma de ampliar sus habilidades físicas y mentales.

✓ MENSAJES PRÁCTICOS

1. Elija una actividad física que le guste y sea fácil de realizar: caminar, bailar, nadar o montar bicicleta son algunos ejemplos de actividad física muy populares (“la caminata” es muy recomendada).
2. Tome agua potable antes, durante y después de cada práctica.
3. Utilice ropa cómoda y calzado adecuado.

**PAUTAS
PARA UNA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE**



¡Qué rico es comer sano!

A través de la alimentación el organismo obtiene las sustancias nutritivas necesarias para la vida. Las vitaminas, minerales y otros componentes nutricionales que se incorporan al cuerpo a través de los alimentos —importante asegurar su inocuidad (que no constituyan un riesgo para la salud)— repercuten de manera significativa en la calidad de la vida de las personas.

La alimentación puede ser un proceso individual, familiar o comunitario, en dependencia de las relaciones culturales. En este sentido, los alimentos adquieren variados significados: satisfacen el hambre, necesidad primaria de las personas; contienen sustancias nutritivas imprescindibles para el buen funcionamiento del cuerpo y el mantenimiento de la vida; se vinculan a determinadas ocasiones (cumpleaños, festividades) que le imprimen un significado emocional que repercute en las generaciones futuras, funcionando como portadores de tradiciones.

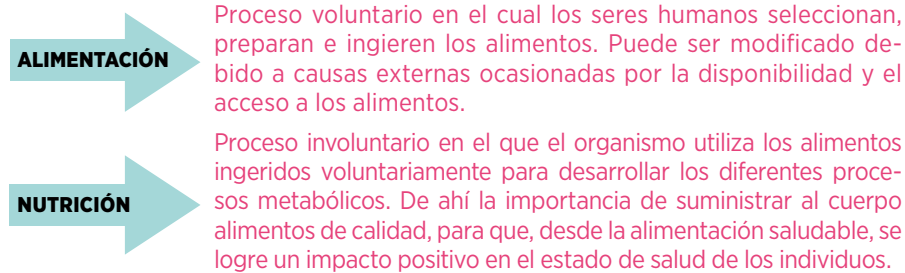
En el logro satisfactorio del proceso alimentario intervienen de manera interrelacionada algunos factores: disponibilidad, acceso, consumo y absorción de los nutrientes que se encuentran en los alimentos.

La **disponibilidad** se asocia con la existencia de los alimentos para que puedan ser adquiridos. El **acceso** se vincula con la capacidad de compra que posean las personas. Por su parte, el **consumo** se relaciona con los hábitos alimentarios que forman parte de la cultura de los pueblos, entre los que destacan: selección de los alimentos, maneras de preparación (arte culinario), servido, su distribución en el ámbito familiar o de la comunidad (gastronomía intradomiliar/comunitaria), entre otros. El ingreso de los nutrientes al organismo se concreta en el fenómeno de la **absorción**. Para llegar a esta etapa los nutrimentos han de ser obtenidos, ingeridos y digeridos.

Los hábitos que atraviesan el proceso de alimentación están matizados por influencias biológicas, económicas y culturales (creencias, mitos, religión, tabúes, etc.). Modificarlos se vuelve una tarea difícil: permanecen en el tiempo y pasan de una generación a otra. De lo que se trata es de ir incorporando desde las primeras edades de la vida de

niñas y niños olores, sabores, texturas y colores, para que influyan en las futuras decisiones acerca de la selección y el consumo de los alimentos.

Conceptos que ilustran el proceso alimentario y sus características:



ALIMENTO	Categoría químico-alimentaria que aporta nutrientes en el contexto de la alimentación, la nutrición y la dietética.	Ejemplo: carnes, pan, leche, queso, plátano, papa, acelga, guayaba, jugos y otros.
NUTRIENTE	Sustancia química que resulta necesaria para mantener una estructura y función normales de todas las partes integrales de un biosistema.	Ejemplo: oxígeno, agua, aminoácidos, ácidos grasos, monosacáridos, vitaminas y minerales.
DIETA	<p>Etimológicamente la palabra significa “higiene de la vida”, pero en su concepto actual es sinónimo de régimen, método o modelo alimenticio. Una dieta no es más que un conjunto de alimentos que, además de responder a los requisitos del paladar y la satisfacción, deben aportar los nutrientes requeridos para cumplir las funciones fisiológicas de crecimiento y desarrollo del organismo.</p> <p>Para considerarse como una alimentación saludable, la dieta debe cumplir con los principios básicos siguientes:</p> <p><i>suficiente</i>: si las cantidades de alimentos suministrados cumplen con las recomendaciones nutricionales;</p> <p><i>completa</i>: si los alimentos aportan los nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo;</p> <p><i>adecuada</i>: si la dieta elaborada considera la edad, sexo, actividad física y estado fisiológico (aspectos que influyen en los requerimientos nutricionales);</p> <p><i>equilibrada</i>: que se mantenga la proporción en el aporte de energía de proteínas, grasas y carbohidratos;</p> <p><i>inocua</i>: que tenga las condiciones higiénicas necesarias para no producir daño a la salud.</p> <p>La contribución porcentual de cada macronutriente (proteínas, grasas, carbohidratos) a la energía alimentaria como un indicador del equilibrio es la siguiente: proteínas 12%, grasas 20% y carbohidratos 68%.</p>	

Las Guías Alimentarias

Para contribuir a que la población modifique prácticas, hábitos y costumbres alimentarias poco saludables (ingesta de grandes cantidades de azúcar, preferencia por alimentos fritos, refrescos y golosinas, por poner algunos ejemplos) se han elaborado las Guías Alimentarias. Estos materiales constituyen un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de los alimentos a una herramienta práctica que facilita la selección de una dieta saludable.

En el país están disponibles las Guías Alimentarias para niñas y niños cubanos hasta dos años de edad, las Guías Alimentarias para la población cubana mayor de dos años de edad y las Guías Alimentarias para embarazadas y madres que dan de lactar. Las que aquí se presentan son para la población cubana mayor de dos años de edad, que no tiene requisitos especiales de dieta por enfermedad.

Este documento está compuesto por nueve guías específicas, que se explicarán de forma más pormenorizada en este manual:

- Guía 1: Una alimentación variada durante el día es agradable y necesaria a su salud.
- Guía 2: Consuma vegetales todos los días. Llénese de vida.
- Guía 3: Consuma frutas frescas y aumentará su vitalidad.
- Guía 4: Prefiera los aceites vegetales. La manteca es más dañina para su salud.
- Guía 5: El pescado y el pollo son las carnes más saludables.
- Guía 6: Disminuya el consumo de azúcar.
- Guía 7: Disminuya el consumo de sal. Comience por no añadirla a los alimentos en la mesa.
- Guía 8: Un buen día comienza con un desayuno. Consuma algún alimento en la mañana.
- Guía 9: Conozca el peso saludable para su estatura. Manténgase en forma.

Guía 1: Una alimentación variada durante el día es agradable y necesaria a su salud.

La variedad en términos alimentarios obedece al hecho de que se seleccionen alimentos de los siete grupos básicos que Cuba reconoce:

Grupo I Cereales y viandas: aportan más del 50% de la energía consumida por el ser humano y son la base de la alimentación.



Grupo II Vegetales: son imprescindibles para la salud por su alto contenido de vitaminas, minerales y fibra dietética.



Grupo III Frutas: contienen vitaminas, minerales, fibra dietética y azúcar.



Grupo IV Carnes, pescados, pollo, huevos y frijoles: constituyen fuente de proteínas, grasas, vitaminas y minerales.



Grupo V Lácteos: poseen gran cantidad de calcio y proteínas de buena calidad.



Grupo VI Grasas: forman parte de las estructuras celulares y permiten la absorción de vitaminas liposolubles (que se disuelven en grasa) y algunos minerales.



Grupo VII Azúcar y dulces: constituyen calorías vacías (gran cantidad de energía, pero pocos nutrientes).



Los principales nutrientes que el cuerpo necesita son: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Es muy importante consumirlos diariamente para mantener una función corporal saludable. Cada uno de estos nutrientes son aportados por los alimentos y tienen una función, por ejemplo, las vitaminas y minerales regulan e intervienen en todas las reacciones y procesos del organismo.

Ningún alimento por sí solo es capaz de aportar todos los nutrientes que el organismo necesita en las cantidades adecuadas: la leche, que es uno de los alimentos “más completos”, contiene la mayoría de los nutrientes que el organismo necesita, pero sus niveles de hierro y vitamina C son bajos (se pierden en el proceso de pasteurización). Lograr una alimentación equilibrada y nutritiva precisa de una representación de todos los nutrientes.

Por su lado, dietas con predominio de alimentos de origen vegetal son muy voluminosas y contienen una concentración baja de nutrientes. Por otra parte, dietas con una proporción elevada de alimentos de origen animal favorecen el riesgo de padecer ciertas enfermedades. De ahí la importancia de combinar alimentos de todos los grupos en platos variados y coloridos.

El consumo simultáneo de diferentes alimentos facilita, además, la asimilación de los distintos nutrientes y tiene un efecto psicológico, al mejorar el aspecto y sabor de la dieta, lo que contribuye a su consumo, sobre todo en niños, niñas y personas ancianas. Por ejemplo:

- El consumo de alimentos ricos en vitamina C apoya la absorción del hierro contenido en el huevo, los vegetales y los frijoles.
- El consumo de grasa, preferentemente de origen vegetal, ayuda a la asimilación de los betacarotenos (principal fuente de vitamina A segura, esencial para el crecimiento y desarrollo normales, el funcionamiento del sistema inmunológico y la vista, entre otros beneficios) de los vegetales y las frutas.
- La calidad de las proteínas vegetales se mejora al combinar cereales (arroz, harina de trigo, maíz) con granos (frijoles, lentejas) o combinando cereales con pequeñas cantidades de productos de origen animal.

Una medida práctica para valorar la variedad de la dieta es su colorido: mientras más colores estén presentes en las comidas, más nutrientes se están ingiriendo. Para garantizar una dieta variada se deben seleccionar diariamente alimentos de los siete grupos básicos que se proponen en la Mesa de Alimentación Saludable:



Mesa de Alimentación Saludable de las Guías Alimentarias cubanas

Guía 2: Consuma vegetales todos los días. Llénese de vida.

Guía 3: Consuma frutas frescas y aumentará su vitalidad.

Estas guías se explican juntas. Tienen el propósito de incrementar el consumo de frutas y vegetales, alimentos que aportan fundamentalmente vitaminas, fibra dietética y fitoquímicos (sustancias protectoras de las células), esenciales por sus beneficios para la salud.

Las investigaciones en el campo de la nutrición demuestran que las principales causas de muerte en Cuba —las enfermedades cardiovasculares y el cáncer— pudieran prevenirse o retardarse con la ayuda de cambios en la dieta, como la reducción de grasas y el aumento del consumo de frutas, cereales integrales y verduras. Por ejemplo, la deficiencia de vitamina E (tocoferoles), C (ácido ascórbico) y carotenoides ha estado relacionada con el desarrollo de ECNT (cardiovasculares y cáncer).

En este sentido, frutas y vegetales aportan grandes cantidades de vitaminas y minerales necesarios para el saludable funcionamiento del organismo y la prevención o retraso de los daños en las células (procesos oxidativos). Asimismo, contienen fibra alimentaria (fibra dietética), que interfiere en la digestión de las grasas de la dieta y disminuye la absorción del colesterol contenido en algunos alimentos.

Existen vegetales cuyo consumo es considerado como factor de protección para evitar el desarrollo de algunos tipos de cáncer por su contenido en fitoquímicos, por ejemplo. En su forma cruda el efecto es mayor. De ahí la importancia del consumo frecuente de alimentos de estos grupos, que no aportan calorías y, por tanto, no engordan ni aumentan el apetito.



La vitamina C, conocida como ácido ascórbico, es de vital importancia para el correcto funcionamiento del organismo. Sobresale por su función antioxidante, lo que favorece el fortalecimiento del sistema inmunológico, la prevención de enfermedades y la mejora de la absorción del hierro; también es necesaria para la síntesis correcta de colágeno, entre otros múltiples beneficios. Por el contrario, un déficit de vitamina C puede provocar una enfermedad carencial llamada escorbuto.

VEGETALES RICOS EN VITAMINA C			
Alimentos	Excelente	Bueno	Regular
Pimiento maduro	Excelente		
Pimiento verde	Excelente		
Berro		Bueno	
Col cruda		Bueno	
Rábano			Regular
Lechuga			Regular
Tomate maduro			Regular
Tomate verde			Regular
Aguacate			Regular

FRUTAS RICAS EN VITAMINA C			
Alimentos	Excelente	Bueno	Regular
Acerola	Excelente		
Marañón	Excelente		
Guayaba	Excelente		
Mamoncillo chino		Bueno	
Canistel		Bueno	
Frutabomba		Bueno	
Lima		Bueno	
Limón criollo		Bueno	
Naranja		Bueno	
Toronja		Bueno	
Naranja china		Bueno	
Ciruela		Bueno	
Carambola		Bueno	
Mango		Bueno	

Naranja agria		Bueno	
Mandarina		Bueno	
Níspero			Regular
Anón			Regular
Guanábana			Regular
Piña			Regular
Uva caleta			Regular
Ciruela			Regular
Mamey			Regular
Melón			Regular
Caimito			Regular
Mamey			Regular
Plátano fruta			Regular

La vitamina A es otro de los nutrientes esenciales que necesita el organismo. El consumo de alimentos que contengan esta vitamina ayuda fundamentalmente a la visión, el crecimiento, la diferenciación de los tejidos corporales, la reproducción y el sistema inmunológico. La manifestación más severa de su deficiencia es conocida como ceguera nocturna.

VEGETALES RICOS EN VITAMINA A			
Alimentos	Excelente	Bueno	Regular
Zanahoria	Excelente		
Lechuga		Bueno	
Acelga		Bueno	
Calabaza		Bueno	
Amaranto (bledo)		Bueno	

FRUTAS RICAS EN VITAMINA A			
Alimentos	Excelente	Bueno	Regular
Mango	Excelente		
Frutabomba	Excelente		
Mamey		Bueno	

Algunas vitaminas se destruyen en gran medida durante el proceso de recolección, transporte, almacenamiento, preparación y cocción de los alimentos.

Para evitar la pérdida de los nutrientes en los vegetales:

- No los exponga al sol y almacénelos por breve tiempo.
- Protéjalos a una temperatura entre 4 y 6 °C.
- Manténgalos limpios en paños húmedos o papel dentro del refrigerador, no en agua.
- Guarde en congelación los vegetales que no van a ser consumidos en un corto plazo.
- No los descongele: póngalos directamente en el agua de cocción.
- No pique demasiado los vegetales antes de ser cocinados para evitar su oxidación.
- Cocínelos al vapor o con muy poca agua.
- Coloque los vegetales en el agua ya hirviendo para desactivar las enzimas que destruyen la vitamina C. Entre 70 y 100 °C se presenta poca pérdida de esta vitamina.
- Mantenga los recipientes tapados durante la cocción.
- Evite remover los alimentos mientras se cocinan, hágalo solo en caso necesario y con utensilios de madera.
- Utilice en sopas y caldos las aguas de cocción de los vegetales.
- No los mantenga por largo tiempo en las aguas de cocción, baños de María o termos.
- Reduzca al mínimo necesario los tiempos de cocción.
- Finalice la cocción de los alimentos poco antes de su ingestión para disminuir las pérdidas de nutrientes.
- Corte el tomate para ensaladas en secciones



longitudinales para evitar pérdidas del jugo, en el que se encuentran cantidades importantes de vitaminas y minerales.

- Prepare las ensaladas crudas inmediatamente antes de consumir. Adicione rápidamente jugo de limón, naranja agria o dulce. El medio ácido protege la vitamina C.
- Agregue perejil picado, cebollinos, pimientos, col, entre otros, a las sopas o caldos después de terminados, con vistas a elevar su valor nutritivo.

✓ MENSAJES PRÁCTICOS

1. Priorice la ingestión de frutas frescas en su forma natural y de ensaladas crudas: los alimentos sufren inevitables pérdidas de vitaminas cuando se cocinan.
2. Prefiera como postre las frutas frescas y como bebidas los jugos sin azúcar añadido de frutas, de vegetales o combinados. Si los jugos deben almacenarse, hágalo solo durante un corto periodo de tiempo, en recipientes no metálicos con tapa.
3. En caso de elaborar dulces de frutas, evite los almíbares muy azucarados.
4. Seleccione preferentemente los vegetales de color verde oscuro y los amarillos o anaranjados.
5. Consuma diariamente, de ser posible, al menos una fruta cítrica.
6. Evite quitar la cáscara o piel de las frutas y vegetales que lo admitan (guayaba, tomate, pepino, chayote, berenjena, calabaza, etc.).
7. Para aumentar el consumo de fibra se debe comer el hollejo de las frutas cítricas (naranja, mandarina, toronja) y no colar los jugos.
8. De los métodos de cocción prefiera el cocinado a vapor o con muy poca agua. La freidura es el método que más destruye las vitaminas.
9. Lave bien las frutas y los vegetales con agua potable antes de ser consumidos o guardados en el refrigerador.
10. Ingera una fruta entre comidas como merienda.
11. Acompañe las comidas con verduras.
12. Mezcle los cereales con frutas frescas.
13. Adicione distintos vegetales a las ensaladas.



El consumo de frutas y vegetales aporta vitaminas y minerales esenciales para el funcionamiento de nuestro organismo.

Guía 4: Prefiera los aceites vegetales. La manteca es más dañina para su salud.

En los hábitos y preferencias de cubanas y cubanos está arraigado el consumo de alimentos de origen animal. En la actualidad, el aceite constituye la principal fuente de grasa directa en la alimentación y es más saludable que la manteca. Esta junto a los aceites, aportan una gran cantidad de energía además garantizan la absorción y el transporte de las vitaminas A, D, K, E y de sustancias con actividad antioxidante.

Las grasas que se consumen pueden ser visibles o invisibles para los individuos. En este sentido, las grasas visibles son aquellas que se emplean para cocinar (aceites, mantecas, tocinos, mantequilla, margarina, queso crema, etc.). Las invisibles son las que están presentes en los alimentos, es decir, las que adquirimos naturalmente al consumir las carnes, el pescado, el huevo, la leche y sus derivados, los frutos secos, los embutidos, el aguacate, entre otros.

Las grasas están constituidas por mezclas de ácidos grasos saturados e insaturados. Cuando se excede el consumo de ácidos grasos saturados se favorece que se eleven los niveles de colesterol en el organismo y por tanto que aumente el riesgo de aparecer diversas ECNT.

¿Cómo saber qué alimentos contienen unos u otros ácidos grasos?

Grasas sólidas	Proceden fundamentalmente de los alimentos de origen animal.	Carne de cerdo, de res, cordero, tocino, manteca de cerdo, mantequilla, pollo, queso crema y leche entera.	El aceite de coco y de palma, de origen vegetal, son ácidos grasos saturados. Los aceites vegetales mediante el proceso de hidrogenación se convierten en grasas saturadas, es el caso de las margarinas. El consumo en exceso de alimentos que presentan grasas saturadas es perjudicial para la salud.
-----------------------	--	--	---

Grasas líquidas	Alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados; a temperatura ambiente son líquidos y se encuentran en los aceites vegetales.	Aceite de maíz, de ajonjolí, de oliva, de algodón, de soja y otros.	El aguacate aporta ácidos grasos de importancia para el organismo.
------------------------	--	---	--

Alimentos ricos en calorías (de forma descendente)

1	Mantecas
2	Aceites
3	Margarina
4	Mantequilla
5	Chicharrones y tocino
6	Nueces
7	Queso crema
8	Otros quesos
9	Azúcar
10	Pastas
11	Cereales y sus productos
12	Crema de leche
13	Miel de abejas
14	Frutos secos
15	Carnes
16	Huevos
17	Raíces y tubérculos
18	Plátanos viandas
19	Frijoles
20	Frutas y plátano fruta

✓ MENSAJES PRÁCTICOS

1. Ingiera grasas en cantidades moderadas.
2. Disminuya el consumo de alimentos fritos. Cuando fría debe picar los alimentos en porciones grandes, así absorben menos grasa.
3. Prefiera los alimentos cocinados al vapor, horneados, asados o hervidos.
4. Evite el recalentamiento de las grasas. Deséchelas cuando estén viscosas o hagan espuma.
5. Evite consumir alimentos fritos en una venta callejera o en lugares donde se elaboren en grandes cantidades.
6. Trate de no consumir alimentos fritos más de dos o tres veces a la semana.
7. Prepare los guisos, salsas, aliños y sofritos con menos grasa. Pueden emplearse en su lugar hierbas aromáticas, jugo de limón o de otras frutas cítricas. En los aliños puede sustituirse la mitad del aceite por agua.



Los aceites vegetales no contienen colesterol; las grasas de origen animal sí lo presentan.



Guía 5: El pescado y el pollo son las carnes más saludables.

Las carnes (vacuna, de cerdo, pollo o pescado), sus derivados (embutidos) y el huevo son fuentes de proteínas de alto valor biológico, lípidos o grasas, vitaminas, minerales y, en menor cuantía, de energía. Es un error creer que las carnes son fuente de fibra o que hay que consumirlas todos los días, en almuerzo y comida. Se recomienda evitar el consumo de carnes procesadas y embutidos (picadillos texturizados, jamonadas, salchichas, ahumados) por las sales de nitrógeno y químicos que contienen, y lo perjudiciales que resultan para la salud.

El consumo de frijoles en combinación con otros alimentos, como los cereales, puede sustituir en algunas comidas, sin peligro alguno, la ingesta de productos de origen animal, ya que estos contienen una cantidad equivalente de proteínas.

A continuación aparecen ejemplos de diferentes tipos de carne:

Carnes rojas	Res, caballo, carnero, chivo, cerdo, jutía, también se incluyen las vísceras de estos animales. Las más sanas son las de los animales salvajes por poseer menos cantidad de grasa, al no ser destinados a la ceba.
Carnes blancas	Gallina, pollo, pavo, ganso, faisán, paloma, codorniz, conejo, bacalao, bonito, sardinas, raya, agujas, atún, dorado, merluza, salmón, pargo, tilapia, carpa, serrucho, trucha (agua dulce), lisa, rabirrubia, cherna, cubera, tiburón, langosta, langostino, camarón, cangrejo, jaiba, almeja, caracol, cigua, calamar, ostras, ostión, mejillón.
Otras carnes elaboradas	Jamones, embutidos, carnes en conservas, picadillos texturizados, chorizos, picadillos enlatados, jamonada/mortadela, los cuales deben ser consumidos de manera moderada.

Las carnes, ya sean blancas o rojas, son importantes en la alimentación por constituir la principal fuente de proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc. Aportan además cantidades significativas de otros nutrientes.

HUEVO

El huevo es un alimento nutritivo, que se digiere y asimila fácilmente. Sus proteínas son del más alto valor biológico. La yema posee propiedades nutritivas superiores a la clara. Es uno de los alimentos de mayor contenido en colesterol. Se utiliza en variadas preparaciones debido a sus propiedades culinarias. El huevo más común en Cuba es el de ave, fundamentalmente de gallina o codorniz; pero existen también de peces, como el salmón y el atún.

LEGUMINOSAS

Las leguminosas son semillas secas que se producen en vainas. Entre ellas se encuentran el gandul, los chícharos, los garbanzos, las lentejas, la soja, los frijoles bayos, blancos, caballero, caritas, colorados y negros.

En Cuba se cultiva una amplia variedad de frijoles, lo cual favorece la incorporación de proteínas de origen vegetal a la dieta. Las leguminosas poseen proteínas de origen vegetal, que son de bajo valor biológico. Sin embargo, cuando son debidamente combinadas con cereales y vegetales, no es necesario ingerir proteínas de origen animal para cubrir las necesidades proteicas del organismo.

✓ MENSAJES PRÁCTICOS

1. El exceso en el consumo de proteínas no significa beneficio, al contrario, puede condicionar con la edad una aceleración del proceso de pérdida de la función renal.
2. Si los frijoles o leguminosas se ingieren conjuntamente con arroz se eleva notablemente el valor biológico de la mezcla de proteínas.
3. Prefiera las carnes blancas a las rojas.
4. Consuma pescado frecuentemente.
5. Elimine las partes grasas de las carnes y evite consumir la piel del pollo.
6. Modere el consumo de carnes procesadas por los efectos dañinos que tienen para la salud (carne enlatadas, jamones, salchichas, tocinos y embutidos en general).
7. Prefiera las carnes horneadas, hervidas o a la plancha, a las fritas o elaboradas en salsas.
8. Sustituya de vez en cuando en las comidas las carnes por los frijoles.
9. Consuma con moderación la yema del huevo y las vísceras por su alto contenido en colesterol.

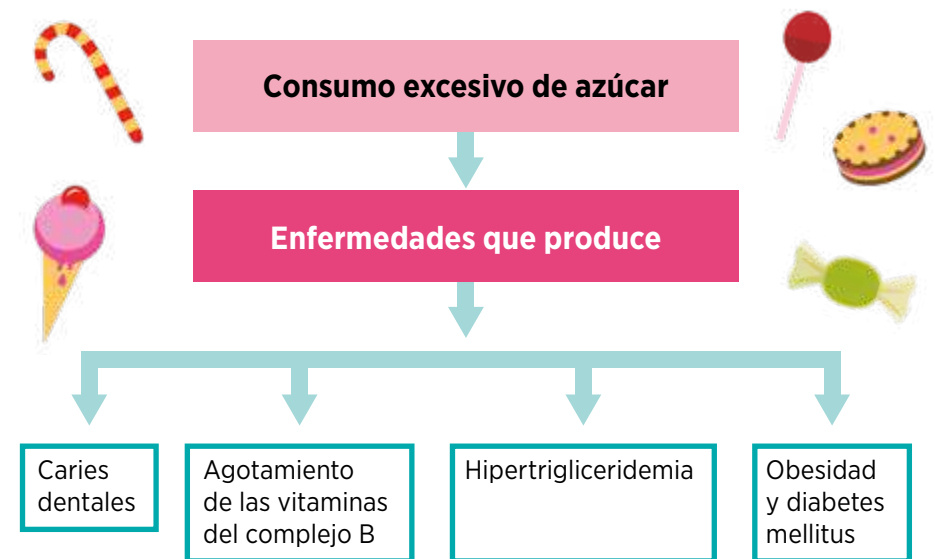


Guía 6: Disminuya el consumo de azúcar.

Dentro de los hábitos y actitudes dietéticas de cubanas y cubanos destaca el excesivo consumo de azúcar, que ocupa entre un 20% y un 25% de los requerimientos energéticos totales. Sin embargo, si bien su sabor es agradable y está en correspondencia con nuestra cultura alimentaria, su consumo en exceso puede ocasionar efectos nocivos en la salud de la población.

El azúcar proporciona energía en forma de calorías vacías, que no aportan ningún tipo de nutrientes (vitaminas, minerales, fibra o antioxidantes) al organismo, por lo que es considerado un alimento de densidad nutricional nula.

Puede encontrarse en una amplia gama de alimentos: almíbar, jaleas de frutas, caramelos, dulces en almíbar y de harina, jarabes, mermeladas, cereales azucarados, gelatinas, maltas, refrescos, galletas, dulces, pastelería, entre otros. Estos alimentos aportan calorías vacías a la dieta, contribuyen a la aparición del sobrepeso y la obesidad y favorecen la incidencia de la caries dental.



✓ MENSAJES PRÁCTICOS

1. Evite el consumo de todo tipo de dulces (caseros, industriales, caramelos, confituras y otros), así como de bebidas endulzadas o azucaradas.
2. Disminuya o elimine la cantidad de azúcar que añade a la leche, yogurt, jugos de frutas, batidos, infusiones y a cualquier otro alimento, incluyendo los dulces caseros.
3. Evite añadir azúcar al yogurt saborizado, así como a las bebidas que ya la contienen.
4. Consuma preferiblemente las frutas frescas. Elabore los jugos de frutas sin azúcar.
5. Endulce sus alimentos con azúcar parda o miel, son más saludables.
6. Utilice igual cantidad de azúcar que de pulpa para confeccionar dulces caseros (mermeladas de frutas). Para otros tipos de dulces (frutas en almíbar), prepare el almíbar en la proporción de una taza de agua y una de azúcar; y para las frutas en siropes, dos tazas de azúcar por una de agua.



Guía 7: Disminuya el consumo de sal. Comience por no añadirla a los alimentos en la mesa.

La sal común o sal de mesa es conocida popularmente como sal. El cloruro de sodio, sal responsable de la salinidad del océano y del fluido extracelular de muchos organismos, es el mayor componente de la sal comestible, comúnmente usada como condimento y conservante de la comida. La sal marina presenta mayor contenido en yodo, lo cual contribuye a la salud del organismo. De forma general, la sal ayuda a mantener el nivel de los líquidos corporales, permite la trasmisión de impulsos nerviosos, participa en la actividad muscular y posibilita la adecuada absorción del potasio.

En sí misma la sal no es perjudicial: no perjudica su uso, sino su abuso. En este sentido, se recomienda un consumo no mayor a 5 gramos al día (equivalente a una cucharadita de postre). Cantidades elevadas de ingesta de sal repercuten en la retención de líquidos en el organismo, con la consiguiente sobrecarga en el funcionamiento de los riñones. Se asocian asimismo con altos niveles de tensión arterial, causantes de enfermedades del corazón, cerebrovasculares y fallos renales.

Téngase en cuenta a la hora de cuantificar la cantidad de sal que se ingiere que algunos alimentos, como los quesos, presentan gran contenido de sal. Es importante resaltar en este grupo los alimentos ultraprocesados, como algunos derivados de las carnes, los embutidos o los pellys (se recomienda revisar siempre el etiquetado de estos productos para saber con certeza la calidad de los nutrientes que se incorporan al organismo).

Por otro lado, el uso de la sal como condimento en la cocina es muy extendido. De ahí que se recomiende emplear en las preparaciones de platos y recetas, para evitar el abuso de sal, otros condimentos que también aportan sabor y aroma a las comidas, como tomate, cebolla, ají, ajo, culantro, orégano, comino, cebollino y otras hierbas aromáticas.

✓ MENSAJES PRÁCTICOS

1. Añada menos sal al elaborar los alimentos.
2. Modere el consumo de alimentos encurtidos, conservas, productos salados, ahumados, refrescos embotellados, gaseados y cervezas, así como saborizantes artificiales para las comidas (condimentos industriales y los caldos concentrados).
3. Disminuya el uso de la sal en alimentos para niñas y niños, embarazadas y personas ancianas.

Guía 8: Un buen día comienza con un desayuno. Consuma algún alimento en la mañana.

La omisión del desayuno y un consumo excesivo en la comida de la noche son costumbres alimentarias poco saludables generalizadas en la población cubana. Otra práctica extendida y sin basamento científico es considerar como alimentos imprescindibles para el desayuno la leche y el pan con mantequilla; creer que si no se tienen no se puede realizar esa primera comida de la jornada.

Sin embargo, desayunar significa ingerir cualquier alimento. Quiere decir que pueden consumirse incluso los que queden de la comida del día anterior.

¿Qué sucede cuando desayunamos correctamente? Se estimula la capacidad de concentración, así como el rendimiento intelectual y laboral. Por el contrario, si no se ingieren alimentos durante el desayuno, la capacidad de concentración disminuirá. En consecuencia, se pueden afectar el aprendizaje, el proceso docente-educativo y producir indisciplinas; en el caso de las personas trabajadoras, puede afectar el aprovechamiento de la jornada laboral.

En muchas ocasiones el desayuno se hace rápido o fuera del hogar, de modo que se elige comida chatarra o comida basura, alimentos con altos niveles de grasas, sal, condimentos o azúcares (que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de alimentos) y numerosos aditivos alimentarios, como el glutamato monosódico —potenciador del sabor— o la tartrazina (colorante alimentario).

Todos los excesos son malos, pero el consumo de comida chatarra lo es en mayor medida para la salud. Y es que de estos alimentos se necesitan menores cantidades para producir efectos adversos en el organismo; además, se ingieren generalmente sin poner atención a las porciones adecuadas y con mucha frecuencia, dada su fácil adquisición o el uso social de su ingesta (ligada a formas de ocio juvenil, por ejemplo). También ocurre que determinados grupos poblacionales o quienes padecen enfermedades previas, son más vulnerables a sus efectos.

El consumo de comida basura está relacionado con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II, la caries dental y la

celulitis. La comida basura aporta grasas, colesterol, azúcares y sal; mientras una comida saludable brinda fibra dietética, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para el rendimiento del cuerpo. Teniendo en cuenta la importancia de los nutrientes en la dieta, los desayunos para comenzar la jornada deben ser variados y coloridos.

✓ MENSAJES PRÁCTICOS

1. Desayune con algún alimento: la leche y el pan con mantequilla no son los únicos alimentos que pueden ser consumidos en el desayuno.
2. Trate de ingerir algún alimento en cualquier otro horario de la mañana. El tiempo que dedica a desayunar puede ser recuperado con creces al lograr mayor efectividad en las tareas del día.
3. Meriende o desayune con frutas, son una buena opción para estas comidas.
4. Puede desplazar algunos de los alimentos de la comida de la noche para el desayuno.
5. Evite los alimentos chatarra o basura (frituras de harina, bebidas azucaradas, pelly, etc.), son perjudiciales para la salud (alto contenido de sal, azúcar y grasas).



Recuerde que no es necesario realizar cambios drásticos en su alimentación para comenzar una vida más saludable: pequeños cambios, como empezar el día con un desayuno rico y variado, pueden traer grandes beneficios.

Guía 9: Conozca el peso saludable para su estatura. Manténgase en forma.

Los fundamentos técnicos más importantes de esta guía están desarrollados en los acápitales correspondientes al peso saludable y la actividad física ya presentados en este manual.

Las ventajas de tomar agua

El agua es fundamental para los seres humanos y ocupa el segundo lugar después del oxígeno como elemento esencial de la vida. En el organismo es el componente más abundante: constituye entre el 50% y el 80% del peso corporal total, aunque varía de acuerdo con la edad, el sexo, la masa muscular, el tejido adiposo y el estado de hidratación de las personas.

El tomar escasa o poca agua podría causar deshidratación en un clima como el de Cuba, caracterizado por las altas temperaturas la mayor parte del año. Por otro lado, a través del sudor o la orina se pierde el equivalente a 2.5 litros de agua diarios que el organismo necesita reponer: “el 70% de la composición de nuestro cuerpo es agua. Es un elemento indispensable para mantenerlo sano porque, además de limpiar el organismo y eliminar las toxinas, es un eficaz vehículo para transportar las vitaminas y sales minerales que necesitan nuestras células” (Fundación AQUAE, 2018). Además, el agua mantiene el equilibrio de electrolitos en el cuerpo humano y permite el balance entre el sodio (Na), el cloro (Cl) y el potasio (K), provocando bienestar para la persona y un adecuado balance químico del organismo.

El agua se obtiene a través de la ingesta de bebidas y alimentos, como las frutas y los vegetales fundamentalmente. Estos proporcionan la tercera parte del agua que el organismo requiere, por lo que se recomienda una ingestión directa de mínimo dos litros de agua al día.

¿Puede reemplazarse el agua con otros líquidos, dígame refrescos o jugos?

La respuesta es NO: los aportes de carbohidratos y azúcares al cuerpo que tienen estas bebidas no son beneficiosos, pues retardan el agua libre en el estómago, lo cual se traduce en deshidratación y fatiga.

¿Qué podría pasar en caso de una inadecuada ingesta de agua?

Tomar poca agua, especialmente durante la realización de ejercicios físicos o cualquier actividad durante el día, puede causar deshidratación.

El bajo consumo puede ocasionar mareos, dolor de cabeza, debilidad, fatiga y sequedad en la boca.

Cuando el cuadro se intensifica se llega a presentar confusión mental, visión borrosa, pérdida de la audición, piel seca y caliente, pulso elevado, dolores musculares, calambres en miembros inferiores durante el sueño, inestabilidad al andar e incluso pérdida de la conciencia (desmayo).

El tiempo promedio de supervivencia sin tomar agua es entre tres y cinco días. Si se deja de tomar agua pueden producirse lesiones irreversibles del sistema nervioso, colapso circulatorio, daños hepáticos (en el hígado) y eventualmente la muerte.

Con el agua que se elimina a través de la transpiración y la orina se pierden todos los electrolitos que el cuerpo necesita para su vital funcionamiento, de manera que lo aconsejable es tomar agua siempre y acompañar con ella las comidas.

Beneficios que aporta el consumo de agua

- Contribuye a eliminar toxinas.
- Evita la fatiga, la migraña o el dolor de cabeza por deshidratación.
- Ayuda a mantener la piel hidratada y con elasticidad, además de favorecer el proceso de cicatrización.
- Beneficia la pérdida de peso y reduce los niveles altos de azúcar en la sangre.
- Mantiene hidratados los músculos (importante para evitar lesiones y calambres).
- Mejora la digestión.
- Regula la temperatura corporal.

✓ MENSAJES PRÁCTICOS

1. Tenga el agua siempre como su bebida principal.
2. Ingiera como mínimo dos litros de agua al día.
3. Hierva el agua o utilice algún método de purificación antes de su consumo. Ingiera siempre agua segura.
4. Tome agua antes, durante y después de la práctica de actividad física.



Las etiquetas

El etiquetado nutricional es la información que puede encontrarse en los productos alimenticios procesados sobre el contenido de nutrientes de los alimentos; asimismo, puede contener mensajes relacionados con los alimentos y la salud. Contribuye a saber la fecha de vencimiento de los productos, elegir los alimentos más saludables, incentivar a la industria alimentaria a mejorar la calidad nutricional de sus productos y facilitar la comercialización de alimentos a nivel nacional e internacional. A la hora de elegir qué productos consumirá la familia, deben escogerse más productos naturales y menos alimentos procesados; sin embargo, a veces por falta de tiempo, de ganas de cocinar o simplemente porque gustan, se compran estos últimos.

¿Cuál es el contenido nutricional que aparece en las etiquetas de los alimentos?

La información nutricional mínima que debe aparecer en la etiqueta es:

- El contenido de energía, expresado en kilocalorías (kcal).
- La cantidad de proteínas, grasa total y carbohidratos disponibles expresados en gramos (g).
- Las vitaminas y minerales se expresan en miligramos (mg) o microgramos (µg), debido a que se requieren en muy pequeña cantidad. También puede aparecer la cantidad de cualquier otro nutriente, fibra dietética o colesterol, por ejemplo.

¿Cómo se expresa la información nutricional?

Por 100 g o 100 ml del producto y por porción de consumo habitual. Esta última es la cantidad del alimento que generalmente es consumida por una persona en una oportunidad. La porción sirve para:

- Conocer cuántas porciones contiene el envase del producto.
- Identificar el contenido de energía y nutrientes del alimento en una porción.
- Comparar el valor nutritivo del alimento con productos semejantes.

Listado de ingredientes

Aparecen en la etiqueta, ordenados de mayor a menor cantidad, por lo que se puede observar cuál es el ingrediente principal y también todos los otros: por ejemplo, cuántos y qué aditivos contienen, qué tipo de grasas han usado, etc. Con estos datos podemos comparar productos de diferentes marcas para ver cuál resulta más adecuado.

Toda la información nutricional en la etiqueta se basa en una porción del alimento. Las calorías indicadas equivalen a esta porción.

El porcentaje (%) de valor diario expresa cómo los nutrientes en una porción de alimento contribuyen a la dieta diaria total. Úselo para escoger los alimentos que son altos en los nutrientes que debe comer más y bajos en los que debe comer menos.

Informaciones en el etiquetado que pueden confundir

- *Light*: un producto *light* significa que contiene 30% menos de calorías comparado con el original, pero eso puede significar que aún es muy energético, por lo que no se puede considerar que *light* siempre es 0% en contenido de energía.
- Sin azúcar añadido: que no se añada azúcar no quiere decir que el producto no la contenga, ya que los demás ingredientes pueden aportarla de forma natural. También tiene otra lectura: puede no contener azúcar, pero sí mucha sal, grasa o fructuosa, un azúcar simple que, como aditivo, resulta perjudicial.
- Rico en fibra dietética: igual que ocurre con el azúcar puede que un alimento que se promociona como rico en fibra también sea rico en otros ingredientes menos saludables (grasas, sal, etc.) para que el producto sea más sabroso.
- Sin colesterol/sin gluten/sin aditivos/sin...: son otras de las informaciones que se utilizan para llamar la atención



del cliente, en tanto estos componentes se consideran perjudiciales para la salud. El problema viene cuando lo indican en productos que de forma natural no lo contendrían nunca.

Quizás después de leer esto aumenten los deseos de comer productos naturales y de temporada, pues ¡muy bien! Aún así, si alguna vez quiere comprar productos procesados, puede hacerlo, pero recuerde siempre no abusar de ellos, leer bien el etiquetado que propone la industria alimentaria y sospechar de una gran cantidad de ingredientes y palabras que no le son familiares.

✓ MENSAJES PRÁCTICOS

1. Lea las etiquetas de los alimentos y productos alimenticios al comprarlos.
2. Identifique la fecha de elaboración y vencimiento del producto.
3. Revise los ingredientes y aditivos que contienen los alimentos, en especial si usted o algún miembro de su familia padece de alguna alergia alimentaria.
4. Busque información sobre el sodio si intenta consumir menos sal en su alimentación: el sodio es el ingrediente principal de la sal.
5. Preste atención a las grasas trans en cualquier etiqueta de alimentos: elevan el colesterol “malo” y reducen el colesterol “bueno”.
6. Siempre verifique primero el tamaño de la porción. Toda la información en la etiqueta se basa en el tamaño de la porción.
7. Elija ingredientes saludables para el corazón: harina integral, soya o avena. Las grasas monoinsaturadas, como el aceite de oliva, canola o maní, también contribuyen a la salud del corazón.
8. Evite los ingredientes poco saludables, como el aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado.
9. Observe los carbohidratos totales, no solo el azúcar. Evalúe los gramos de carbohidratos totales (que incluyen azúcar, como azúcares añadidos, carbohidratos complejos, etc.).
10. Esté al tanto de la cantidad de azúcar y otras maneras de nombrarla: jarabe de maíz o glucosa, por ejemplo.
11. Compare productos y seleccione el de más bajo contenido de calorías y de grasas (menos de 3 g).

12. Recuerde: un producto que no contenga grasa no necesariamente significa que no contenga calorías. ¡Lea la etiqueta!
13. Evalúe los ingredientes, aditivos y edulcorantes de los alimentos, evite la fructuosa, un azúcar simple que, como aditivo, resulta perjudicial.



Entender la información de las etiquetas de los alimentos procesados contribuirá a tomar mejores decisiones sobre la alimentación de su familia, con beneficios directos para la salud.





Sopa, cremas y potajes

Sopa de vegetales

INGREDIENTES

- 188 g de papa
- 116 g de zanahoria
- 145 g de habichuelas
- 58 g de apio
- 58 g de ajo porro
- 58 g de col
- 70 g de acelga
- 58 g de cebolla
- 116 g de tomate natural
- 175 g de caldo de ave
- 58 g de mantequilla o aceite
- 15 g de sal

PREPARACIÓN

1. Dore en recipiente adecuado con la mantequilla los vegetales cortados a la jardinera.
2. Agregue el caldo, cocine 25 minutos aproximadamente.
3. Sazone con sal.



Sopa de pollo

INGREDIENTES

- 290 g de pollo
- 87 g de fideo
- 15 g de cebolla
- 15 g de zanahoria
- 15 g de ají
- 5 g de apio
- 2 g de ajo
- 1.75 litros de agua
- 15 g de sal
- 0,1 g de colorante vegetal (bijol)

PREPARACIÓN

1. Limpie el pollo, colóquelo en un recipiente adecuado al fuego, espumar pasados unos minutos.
2. Adicione especias y vegetales cortados a la jardinera, cocínelos aproximadamente durante 25 minutos.
3. Saque el pollo, refrésquelo y extraiga las masas. Agregue al caldo el bijol y los fideos partidos. Deje cocinar hasta que los fideos estén *al dente*.
4. Al servir, adicione una porción de masa de pollo por plato.



Crema de calabaza

INGREDIENTES

- 1 calabaza pequeña
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 tazas de caldo
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 2 cucharadas de aceite
- 1 limón
- ½ cucharadita de comino
- Agua (la necesaria)
- 4 ramitas de perejil
- Pimienta y sal a gusto

PREPARACIÓN

1. Limpie, lave y pique en dados pequeños la calabaza.
2. Limpie y pique la cebolla bien fina.
3. Limpie y macere los ajos.
4. Lave y pique en ruedas el limón.
5. Limpie, lave y pique bien fino el perejil.
6. Ponga una cacerola a la candela con el aceite, la cebolla, el ajo, la calabaza, el caldo y deje cocinar hasta que esté cocinada la calabaza.
7. Déjela refrescar y páselo todo por la batidora o un procesador.
8. Agréguele la nuez moscada, el comino, el zumo de limón.
9. Mézclela y salpimente. Póngala 5 minutos más a la candela. Si es necesario por estar muy espesa agréguele un poco más de caldo o agua. En algunos casos se le agrega leche hasta obtener una crema homogénea y espesa.
10. Bájela y a la hora de servir caliente póngale el perejil por encima al plato.



Potaje de frijoles negros

INGREDIENTES

- 550 g de frijoles negros
- 40 g de ají
- 6 g de ajo
- 55 g de cebolla
- 0.05 g (1.5 hojas) de laurel
- 0.05 g de comino
- 10 g de sal
- 6 g de azúcar
- 55 ml de aceite vegetal
- 2 litros de agua

PREPARACIÓN

1. Escoja los frijoles, lávelos y remójelos durante 6 horas.
2. Póngalos a cocinar con la propia agua del remojo. Agregue el laurel, la mitad de la cantidad de ají y cebolla limpios y cortados irregularmente, reservando el resto para un posterior uso.
3. Cuando los granos estén blandos, agregue el resto de los vegetales y el ajo cortado finamente salteados en aceite, así como las especias secas.
4. Cocine a fuego lento por 25 minutos aproximadamente y sazone con sal. Puede comerse acompañado de arroz.

Potaje de frijoles colorados con masas de cerdo

INGREDIENTES

- 1 lb de frijoles colorados
- 4 tazas de agua
- ¼ de cucharadita de comino molido
- 1 naranja agria
- ½ lb de masa de cerdo
- 2 dientes de ajo
- 1½ cucharada de sal
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- ¼ cucharadita de orégano molido
- ¼ taza de aceite
- 1 cebolla grande
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 taza de pimientos
- ¼ taza de vino seco

PREPARACIÓN

1. Remoje los frijoles en 4 tazas de agua alrededor de 2 horas.
2. Corte la masa de cerdo en trozos de unos 5 centímetros.
3. Machaque los dientes de ajo con sal, pimienta, orégano y comino.
4. Añádale el jugo de naranja agria. Cubra la masa de cerdo con este adobo.
5. Cuando los frijoles estén hinchados, cocínelos en la misma agua del remojo hasta que ablanden.
6. Coloque la masa de cerdo en una cacerola con el adobo y déjela cocinar hasta que se seque el adobo.
7. Caliente el aceite y sofría la cebolla picadita, luego añada el ají picadito. Déjelo sofreír unos minutos.
8. Agregue la salsa de tomate, pimientos y vino seco. Mezcle los frijoles (con el agua que les queda), la carne de cerdo y el sofrito.
9. Déjelos cocinar a fuego lento, bien tapados, alrededor de ½ hora.
10. Si es de su gusto añada pimientos maduros asados y pelados o su pulpa.



Potaje de chícharos

INGREDIENTES

- 1 lb de chícharos (secos) pelados o enteros
- 1 chorizo (opcional)
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- ½ ají pimiento
- 1 lb de papas cortadas en pedazos medianos
- 2 cucharaditas de vinagre
- 4 oz de salsa de tomate
- ½ cucharadita de comino
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de sal

PREPARACIÓN

1. Ponga los chícharos en una cazuela, añada el agua y el chorizo, cocínelos aproximadamente una hora a fuego mediano o hasta que los chícharos estén blandos. Esto toma menos tiempo cuando son chícharos pelados.
2. Añada cebolla, ajo, ají pimiento, comino, salsa de tomate, pimienta, la hoja de laurel y las papas. Cocínelo por lo menos 15 o 20 minutos más hasta que las papas estén blandas.
3. Añada el aceite y el vinagre; cocine 5 minutos más. Si el caldo no está cuajado puede aplastar algunas papas y si está muy cuajado puede añadir agua al gusto.

Ajiaco a la criolla

INGREDIENTES

- 145 g de carne de cabeza de cerdo (puede hacerlo con otro tipo de carne)
- 87 g de tocino
- 190 g de plátano pintón
- 100 g de malanga
- 220 g de maíz tierno
- 220 g de calabaza
- 220 g de boniato
- 75 g de salsa criolla
- 40 g de sal
- 58 ml de aceite vegetal
- 2.5 litros de agua aproximadamente

PREPARACIÓN

1. Limpie bien la cabeza de cerdo o la carne a utilizar.
2. Ponga el agua a hervir durante 30 minutos, incorpore la carne de la cabeza de cerdo (o la carne que elija) y déjela cocinar hasta que ablande.
3. Cuele el caldo, viértalo en el caldero usado anteriormente, póngalo al fuego e incorpore primeramente el maíz, deje cocinar unos 45 minutos e introduzca las viandas cortadas en pedazos de 3 o 4 centímetros por orden de dureza hasta que ablanden.
4. Corte el tocino a la jardinera (cubos pequeños), dórelos ligeramente en aceite, mezcle con la salsa criolla y agréguelo junto a la carne al ajiaco, deje cocinar 10 minutos más.

Carnes

Albóndigas con salsa criolla

INGREDIENTES

- 1 lb de carne molida (puede ser de cerdo, pollo o res)
- 2 cucharadas de cebolla molida
- 2 cucharadas de ají molido
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 1 taza de pan rallado o galleta molida
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ cucharadita de orégano molido
- ¼ cucharadita de comino molido
- 1 taza de harina
- ½ taza de aceite para freír
- Sal al gusto

INGREDIENTES PARA LA SALSA CRIOLLA

- ¼ de taza de aceite
- 1 cebolla picada a la juliana
- 1 ají picado en tiras finas
- 6 cucharadas de puré de tomate
- 2 tazas de agua
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ copa de vino seco o blanco

PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes con la carne molida, menos la harina. Haga unas bolitas con la carne preparada, páselas por la harina.
2. Caliente el aceite y fría las bolitas hasta que estén doraditas.
3. Saque las albóndigas del aceite y déjelas escurrir.
4. Prepare el sofrito para la salsa añadiendo todos los ingredientes y eche las albóndigas. Cocínelas por 45 minutos con la llama mediana.





Croquetas de pollo

INGREDIENTES

- 180 g de pollo
- 30 ml de vino seco
- 1 cebolla
- 2 cucharadas soperas de mantequilla
- 3 cucharadas soperas de harina
- 350 ml de leche
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 pizca de nuez moscada

Para el rebozado

- 100 g de harina
- 100 g de pan rallado
- 2 huevos

Para freír

- 300 ml de aceite



PREPARACIÓN

1. Sofría la cebolla con la mantequilla derretida en una sartén hasta que quede transparente.
2. Añada el pollo cocinado desmenuzado y cocine durante 3 minutos.
3. Agregue el vino seco y deje evaporar el alcohol cocinando durante un par de minutos.
4. Añada la harina y remueva bien para que se mezcle con el sofrito, cocine durante 1 minuto.
5. Incorpore la leche poco a poco sin dejar de remover, agregue una pizca de pimienta, sal, nuez moscada, y remueva hasta que la masa se despegue del sartén.
6. Extiéndala en un plato llano o bandeja y déjela enfriar en la nevera durante 1 hora.
7. Cuando la masa ya esté fría y compacta, es el momento de dar forma a las croquetas con la ayuda de dos cucharas, rebóselas pasándolas por harina, huevo batido y pan rallado.
8. Fríalas en abundante aceite a temperatura alta u hornéelas a temperatura moderada de 15 a 20 minutos.

Croquetas de vegetales

INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana picada
- 1 zanahoria mediana rallada
- 1 papa grande cocida con cáscara
- 3 dientes de ajo picado
- 1 taza de migas de pan integral
- 1 taza de caldo de verdura
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de cilantro
- Pimienta al gusto
- 3 claras de huevo
- Pan rallado en la cantidad necesaria

PREPARACIÓN

1. Ponga en una cacerola el caldo de verduras, agregue la cebolla, la zanahoria y los dientes de ajo.
2. Cuando los vegetales estén cocidos, retírelos del fuego, escúrralos bien y colóquelos aparte.
3. Agregue la miga de pan, la salsa de soya, orégano, tomillo, cilantro y pimienta. Mezcle bien.
4. Pele y aplaste la papa hasta formar un puré y agregue a la preparación anterior junto con las claras de huevo.
5. Mezcle muy bien todos los ingredientes. Déjelos enfriar en el refrigerador y luego conforme las croquetas del tamaño que más le guste.
6. Páselas por huevo batido y por pan integral rallado.
7. Unte una fuente para horno con un poco de aceite y acomode las croquetas allí.
8. Cocínelas en el horno a temperatura moderada de 15 a 20 minutos o hasta que estén cocidas o doradas. Pueden acompañarse con ensaladas crudas.

Aporreado de pescado

INGREDIENTES

- 1 pescado mediano
- Sal a gusto
- 1 hoja de laurel
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 ají
- 30 ml de aceite
- 3 cucharadas de tomate
- ½ cucharada de pimentón
- ½ litro de caldo de pescado
- ½ taza de vino seco

PREPARACIÓN

1. Limpie cuidadosamente el pescado, póngalo en agua a hervir con una hoja de laurel por 10 minutos.
2. Corte la cebolla, el ajo, el ají y sofríalos en aceite; agregue el puré, el pimentón, el caldo de pescado y cocínelos por 5 minutos.
3. Desmenuce el pescado, únalo a la salsa y cocínelo por 3 minutos más. Agregue ligeramente el vino seco y sírvalo bien caliente. Se puede acompañar de arroz blanco o boniato hervido.



Bistec en cazuela

INGREDIENTES

- 875 g de carne de pollo, cerdo o res
- 58 g de harina de trigo
- 250 ml de caldo
- 200 g de salsa criolla
- 75 ml de vino tinto o seco
- 75 ml de aceite vegetal
- 15 g de sal

PREPARACIÓN

1. Seleccione la carne, límpiela y prepárela en porciones de bistec de aproximadamente 175 g.
2. Sazone los bistec con sal, enharínelos y dórelos en aceite caliente.
3. Colóquelos en una cazuela y agregue la salsa criolla, el vino y el caldo.
4. Introduzca la cazuela en el horno durante 30 minutos a una temperatura de 190°C. Puede acompañarse de arroz blanco o papas hervidas.



Pollo asado

INGREDIENTES

- 2 kg de pollo
- 45 g de cebolla
- 10 g de ajo
- 50 ml de vino seco
- 0.5 g de pimienta molida
- 20 g de zanahoria
- 25 g de ajo porro
- 30 g de sal
- 75 ml de aceite
- 145 ml de jugo de asado

PREPARACIÓN

1. Trabe los muslos de pollo cruzándolos en la abertura por donde se sacaron las vísceras, cruce las alas hacia atrás. Adobe el pollo con sal y pimienta.
2. Deposite en una placa de asado zanahoria, ajo porro, ajo y cebolla. Coloque el pollo con una de las partes del ala hacia arriba.
3. Hornee por espacio de 10 minutos aproximadamente y vírelo para que termine la cocción 10 minutos más. Saque del horno y perfume con el vino seco.
4. Cuele el fondo del asado que queda en la placa y redúzcalo para echar por encima al pollo.

Arroces

Moros y cristianos

INGREDIENTES

- ½ lb de frijoles negros
- 5 tazas de agua
- 2 ajíes
- ½ lb de masa de cerdo
- 4 cucharadas de grasa de cerdo (recuerde que su consumo siempre debe ser moderado)
- ½ lb de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 4 cucharaditas de sal
- ¼ cucharadita de orégano
- ¼ cucharadita de comino
- 1 lb de arroz

PREPARACIÓN

1. Lave los frijoles y remójelos en el agua con un ají desde la noche anterior o por lo menos un par de horas antes.
2. Cocínelos en la misma agua del remojo hasta que ablanden. Cuélelos y separe 3 tazas de esa agua.
3. Corte la masa de cerdo en trocitos y sofríala hasta que suelte la grasa. Si fuera necesario, añádale 1 o 2 cucharadas de manteca y sofría en ella cebolla, ajo y ají picaditos o molidos. Añada los frijoles, sus 3 tazas de agua, la sal, el orégano y el comino.
4. Cuando empiece a hervir, añada el arroz lavado y ligeramente sofrido. Déjelo a fuego mediano tapado hasta que se ablande.
5. Sirva caliente y acompañe con carnes, ensaladas y viandas.

Congrí

INGREDIENTES

- ½ lb de frijoles colorados
- 5 tazas de agua
- 2 ajíes
- ½ lb de masa de cerdo
- ½ lb de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 4 cucharaditas de sal
- ¼ cucharadita de orégano
- ¼ cucharadita de comino
- 1 lb de arroz

PREPARACIÓN

1. Lave los frijoles y remójelos en el agua con un ají desde la noche anterior o por lo menos un par de horas antes.
2. Cocínelos en la misma agua del remojo hasta que ablanden. Cuélelos y separe 3 tazas de esa agua.
3. Corte la masa de cerdo en trocitos y sofríala hasta que suelte la grasa. Si fuera necesario, añádale 1 o 2 cucharadas de manteca y sofría en ella cebolla, ajo, y ají picaditos o molidos.
4. Añada los frijoles, sus 3 tazas de agua, la sal, el orégano y el comino.
5. Cuando empiece a hervir, añada el arroz lavado.
6. Déjelo a fuego mediano tapado hasta que se ablande.



Arroz con carne de cerdo

INGREDIENTES

- 725 g de carne de cerdo
- 435 g de arroz
- 800 ml de caldo claro
- 20 g de sal
- 0.5 g de pimienta
- 0.5 g (1 hoja) de laurel
- 0.5 g de comino
- 0.5 g de colorante vegetal (bijol)
- 50 ml de vino
- 50 g de pimientos

PREPARACIÓN

1. Limpie la carne de cerdo extrayendo los huesos y córtela en pedazos de 4 centímetros.
2. Dore el arroz; fría suavemente durante 10 minutos la carne de cerdo y extraiga la grasa que despidе de la cocción.
3. En cazuela puesta al fuego, mezcle la carne de cerdo, el arroz y las especias secas.
4. Vierta el caldo ya coloreado, deje hervir; cuando el grano comience a abrir, puntee de sal e introduzca en el horno a 190°C durante 15 minutos.
5. Sirva en cazuela con tiras de pimientos.

Arroz con maíz a la criolla

INGREDIENTES

- 135 g de maíz
- 370 g de arroz
- 0.5 g de colorante vegetal (bijol)
- 15 g de sal
- 0.5 g de pimienta molida
- 145 g de aceite vegetal
- 35 g de ají
- 5 g de ajo
- 75 g de tomate
- 3 g de perejil
- 55 g de cebolla

PREPARACIÓN

1. Desgrane el maíz y eche las tusas en un recipiente con agua. Posteriormente, exprima las tusas para que suelten el sabor a maíz y cuele esta agua.
2. En una cazuela con agua caliente fondee los vegetales, ya limpios y cortados finamente.
3. Cuando estén cocinados páselos por un colador o tamiz. Vuélvalos a echar en la cazuela e incorpórelе el maíz, dejándolo cocinar alrededor de 3 minutos.
4. Agréguele el agua donde estuvieron las tusas, sazone con sal, pimienta y bijol.
5. Cuando el maíz esté blando eche el arroz, previamente escogido y lavado. Deje cocinar por 5 minutos.
6. Luego, introduzca en el horno por espacio de 15 o 20 minutos aproximadamente.

Postres

Arroz con leche

INGREDIENTES

- 1 litro de leche
- 100 g de azúcar
- 120 g de arroz
- 1 rama de canela
- 1 rama de vainilla (opcional)
- Canela en polvo
- Cáscara de limón

PREPARACIÓN

1. En una cazuela, introducir fríos la leche, el arroz y la rama de canela. Encender el fuego y comenzar a remover.
2. Añada un par de trozos de corteza de limón. Es importante que no utilice la parte blanca porque amargará el arroz con leche.
3. Puede echarle una ramita de vainilla (opcional).
4. Cocine a fuego lento durante 45 minutos, removiendo cada cinco minutos.
5. Pasados los tres cuartos de hora, el arroz tendrá ya una textura cremosa. En ese momento, añada el azúcar y déjelo 10 minutos más.
6. Retire la canela y las cortezas de limón y deje enfriar.





Flan de coco

INGREDIENTES

- ½ taza de azúcar blanca
- 2 tazas de dulce de coco en almíbar
- 3 huevos
- 3 yemas de huevo

PREPARACIÓN

1. Ponga al fuego la ½ taza de azúcar hasta que se derrita y bañe con ese caramelo un molde de flan.
2. Bata los huevos completos y las yemas ligeramente.
3. Añádale el dulce de coco y únalos todo bien.
4. Viértalo todo en el molde y cocínalo durante 20 minutos en una olla de presión.



Pudín

INGREDIENTES

- 1 lb de pan
- 2 cucharadas de vino seco
- 4 huevos
- 1 taza de pasas o maní
- 1 cucharada de vainilla
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 pizca de sal
- 3 tazas de leche

PREPARACIÓN

1. Ponga al fuego la ½ taza de azúcar hasta que se derrita y bañe con ese caramelo un molde de flan.
2. Mezcle el pan en migajas con el resto de los ingredientes hasta que el pan se ablande y se disuelva el azúcar.
3. Ponga esta mezcla en un molde bañado de caramelo y hornéelo a 375°C o a baño María por una hora, o hasta que al introducir un palillo en el centro salga seco.
4. Déjelo enfriar antes de sacarlo del molde y sívalo frío.

Torrejitas en almíbar

INGREDIENTES

- 145 g de pan molido
- 1 huevo
- 350 ml de leche
- 1 g de sal
- 5 g de canela en polvo
- 145 ml de aceite vegetal
- 290 ml de almíbar

PREPARACIÓN

1. Tenga cortadas las rebanadas de pan sin corteza (de un pan con 72 horas de elaborado).
2. Colóquelas en un recipiente apropiado, incorpórelas la leche y envuélvalas con canela molida.
3. Escúrralas y páselas por el huevo, previamente batido.
4. Fríalas en aceite caliente, escúrralas nuevamente y rocíelas con vino seco.
5. Vierta el almíbar por encima, deje refrescar y póngalas en refrigeración.





Cascos de guayaba

INGREDIENTES

- 250 g de cascos de guayabas maduras
- 200 ml de agua
- 200 g de azúcar blanca
- 0.5 g de sal

PREPARACIÓN

1. Pele las guayabas, quíteles la pulpa corte en cascos. Déjelos en un recipiente adecuado y con abundante agua hasta que estén semiblandos.
2. Tome 200 ml de esa agua, incorpórela el azúcar, la sal y haga un almíbar ligero, adicione las guayabas y termine de cocer a fuego lento hasta que adquiera el punto deseado.
3. Deje refrescar, guarde en frío. Puede servirlo con queso blanco o crema, si se desea.

Buñuelos

INGREDIENTES

- 200 g de yuca
- 180 g de malanga
- 170 g de boniato
- 0.5 g de anís en grano
- 115 g de harina de trigo
- 370 g de azúcar blanca
- 5 g de vainilla
- 30 ml de vino seco
- 1 ramita de canela
- 5 ml de jugo de limón

PREPARACIÓN

1. Cocine por separado la yuca, la malanga y el boniato, escúrralos, muéloslos o hágalos puré.
2. Haga cocimiento con el anís y la canela en 60 ml de agua.
3. Coloque el puré sobre un mármol o mesa, mezcle con el huevo, harina de trigo, vino seco y el cocimiento. Amase hasta que el contenido se separe del mármol o la mesa. Forme pequeñas piezas que pueden ser rosquitas, números 8 u otra figura; fríalas en abundante aceite.
4. Elabore almíbar con el azúcar, $\frac{1}{4}$ de litro de agua y el jugo de limón. Sumerja los buñuelos en el almíbar y deje refrescar.

Con sabor a Cienfuegos

La cocina de Cienfuegos, en Cuba, es una mezcla culinaria que viene de España, África y Asia. Platos antiguos y otros nuevos, pero típicos, que hablan de una asimilación universal de gustos y saberes. Esa es nuestra cocina, un mundo de sabores y formas inimaginables, porque detrás de cada alimento o bebida hay un telón mítico que develar, una historia cultural por contar.

Harina con jaiba

Esta elaboración es tan popular en la ciudad que en las fiestas carnavalescas, durante los años ochenta del siglo xx, en los barrios de Reina, Buenavista, Tulipán, La Gloria y en áreas aledañas al Malecón se montaban en las calles grandes calderos donde se cocinaba la harina de maíz con jaiba.

INGREDIENTES

- $2\frac{1}{2}$ tazas de harina de maíz
- $\frac{2}{3}$ tazas de aceite
- 5 jaibas
- 2.30 litros de agua
- 1 taza de puré de tomate
- 4 pimientos pequeños
- 3 cucharadas de ajo
- 3 cebollas pequeñas
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de ají picante
- 2 ramitas de perejil picado fino
- 5 boniatos pequeños

PREPARACIÓN

1. Limpie los boniatos, pélelos y cocínelos en agua con punto de sal hasta que ablanden. Reservar.
2. En una cacerola de fondo grueso, puesta al fuego vivo con agua y sal, cuando se alcance el punto de ebullición, incorpore las jaibas y deje hervir de 3 a 5 minutos. Extráigaslas y cuando refresquen, sáqueles las masas del pecho, reserve las muelas y el caparazón.
3. Prepare salsa criolla con aceite, puré de tomate y los condimentos, trinchados finamente. Sofría brevemente, incorpore las masas de jaiba y dórelas. Añada la harina y revuelva alrededor de 2 minutos para que absorba el sabor del sofrito.
4. Incorpore el agua. Puntee sal y pimienta y, a fuego lento, revuelva constantemente hasta que cuaje y seque, alrededor de 1 hora.
5. Sirva en recipiente de barro o en el propio caparazón, previamente limpio, guarnecido con boniato hervido y decorado con las muelas.



Arroz con pollo Primavera (plato típico de Palmira 1950)

INGREDIENTES

- 3¼ tazas de arroz
- 1¼ tazas de salsa criolla
- 4 lb de pollo entero
- 3¾ tazas de caldo de ave
- 2 papas medianas
- ⅔ taza de vino seco
- 2 tazas de calabaza
- 5 cucharaditas de sal
- ½ col
- ⅔ taza de aceite
- 1 mazo de habichuelas
- ½ cucharadita de pimienta blanca molida
- 2 zanahorias medianas
- 4 mazorcas de maíz tierno

DECORACIÓN

- Huevos, pimientos rojos y ramitas de perejil.

PREPARACIÓN

1. Escoja y lave el arroz.
2. Corte el pollo en porciones de 4 onzas y salpimentar.
3. Lave todos los vegetales y córtelos en jardinera.
4. Desgrane el maíz tierno.
5. Haga un fondo con los subproductos del pollo. Hierva los huevos de 8 a 10 minutos para la decoración.
6. Selle el pollo en el aceite bien caliente y sofría el arroz con los vegetales crudos (al maíz se le da un pequeño hervor).
7. Adicione la salsa criolla y el caldo, revuelva y puntee de sal. Cocine 10 minutos a fuego vivo.
8. Cuando el grano abre, se pasa al horno a fuego moderado por 15 minutos. Al sacarlo, vire y perfume con vino.
9. Sirva en plato hondo, sobre plato base, decorado con estrellas de huevos cocidos, pimientos rojos en juliana y ramitas de perejil.



Quimbombó con pollo y plátano

INGREDIENTES

- 6 lb de pollo
- 3½ lb de quimbombó tierno
- 4 cucharadas de grasa
- 3 cucharadas de sal
- 1¼ taza de vino seco
- 2 litros de agua
- 3 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 10 plátanos vianda



PREPARACIÓN

1. Limpie el pollo, lávelo, quitele la mayor cantidad de huesos y porciónelo en pedazos pequeños.
2. Lave el quimbombó y córtelo los tallos, si son grandes píquelos en pedazos de 4 cm.
3. Elimínele las puntas a los plátanos, corte las cáscaras a lo largo, hiérvalo 15 minutos agregándoles 2 ½ cucharaditas de sal.
4. Quite las cáscaras, muélalos y haga bolas de 2 onzas.
5. Con grasa caliente saltee el pollo, agregue el jugo de limón, el resto de la sal, el caldo, el quimbombó y el vino seco. Puntee sal.
6. Tápele y póngalo al horno a fuego mediano, alrededor de 25 minutos.
7. Saque la cazuela, agregue las bolas de plátano y cocine durante 5 minutos más.
8. Sirva en plato para asado.

**PREVENCIÓN
DEL SOBREPESO
Y LA OBESIDAD
EN ESCOLARES
DE PRIMARIA
EN CUBA**



Un acercamiento al tema desde Cruces, Cienfuegos

Los alimentos que consume cada individuo tienen una repercusión positiva o negativa en su estado nutricional que impactará su estado de salud. Los países en desarrollo sufren cambios demográficos, económicos, epidemiológicos y también alimentario/nutricionales que resultan en la transición nutricional, es decir, en cambios en la dieta, que llevan a coexistir diferentes formas de malnutrición, como la desnutrición y la obesidad.

En el contexto cubano este proceso se caracteriza por:

- Mayor desplazamiento poblacional de áreas rurales a urbanas.
- Mayor incorporación de la mujer a la fuerza laboral.
- Mayor desafío ambiental y pérdida de biodiversidad, situación que impacta en la salud de los grupos poblacionales.
- Cambios en patrones de alimentación tradicionales y autóctonos.
- Incremento de productos industrializados de bajo costo y altamente energéticos al alcance de los grupos más vulnerables.
- Aumento de los años de vida con discapacidad.
- Mayor presencia de hipertensión arterial, sobrepeso, obesidad y diabetes en niñas, niños y personas adultas jóvenes.
- Gran número de muertes debido a Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) donde la dieta es un factor de riesgo de importancia.

Cuba vive una etapa avanzada de la transición epidemiológica debido al aumento excesivo del peso corporal, situación que ha tenido un considerable incremento en los últimos 15 años y está asociada a los ambientes obesogénicos (que favorecen la obesidad). A pesar de que el abordaje de este trastorno ha sido multifactorial se desconoce en profundidad cuáles son las representaciones, creencias y opiniones de la población en torno al tema.

En el grupo de población de escolares de primaria poco se ha avanzado en estudios que abarquen la evaluación del estado nutricional y los factores condicionantes de estos problemas de salud, como la poca actividad física diaria, la escasa práctica de deportes, el alto número

de horas frente al televisor, videojuegos, celulares o computadoras; así como antecedentes de obesidad en familiares de primera línea y un patrón de alimentación con predominio de cereales, lácteos, alimentos azucarados y granos, con escaso consumo de frutas, vegetales y pescado.

Datos de un estudio realizado en la provincia Cienfuegos, con el objetivo de determinar la presencia de sobrepeso y obesidad en niños y niñas de 5 a 12 años¹, reflejaron 20,5% de sobrepeso y 35,9% de obesidad. Los resultados derivados de esta investigación mostraron que un alto porcentaje de las y los estudiantes padecían obesidad desde edades tempranas de la vida.

Con el objetivo de indagar de forma exhaustiva sobre el comportamiento del sobrepeso y la obesidad en un grupo poblacional poco explorado en el país, como parte de un proyecto de prevención de estas condiciones de salud, se realizó un estudio integral en escolares de primaria del municipio Cruces, Cienfuegos.

El estudio

El universo poblacional estuvo constituido por 1263 escolares de 6 a 12 años pertenecientes a siete escuelas, cuatro urbanas y tres rurales. Para evaluar el estado nutricional se utilizaron los valores cubanos de Índice de Masa Corporal (IMC) en niñas, niños y adolescentes de 0 a 19 años; para determinar el grado de acumulación de grasa abdominal, la circunferencia de la cintura.

La actividad física se evaluó mediante la metodología *Physical activity questionnaire for older children (PAQ-C)* y el nivel de información a través de una encuesta de conocimientos, aptitudes y prácticas previamente validada en el contexto cubano y una encuesta etnográfica para triangular los datos. El estudio incluyó también al personal docente y de salud del territorio, así como a madres y padres.

¹Diagnóstico para la prevención del sobrepeso y la obesidad en escolares de primaria. El estudio fue realizado en el periodo comprendido entre marzo de 2014 y junio de 2015. Los escolares fueron seleccionados al azar y pertenecían al área V del municipio Cienfuegos.

Resultados

Los resultados de los instrumentos aplicados indican una prevalencia de sobrepeso global de un 37,3% (IC 32,9-41,6), considerado como problema de salud pública. Se encontró mayor afectación en la zona urbana, 37,9% (IC 33,2-43,6), frente a la zona rural, 33,7% (IC 29,5,-43,5). La condición se incrementa con la edad, con un predominio ligero en el sexo femenino, 39,5% (IC 31,5-46,4), respecto al masculino, 38,2% (IC 30,8-45,5).

La evaluación de la circunferencia de la cintura arrojó que un 38,8% de los varones presenta valores no deseables frente a un 24% de las hembras. Estos valores predicen riesgo cardiometabólico, con predominio de la zona rural en comparación con la urbana.

La evaluación de la práctica de actividad física mostró que un 86,8% de la muestra (IC 84,7-89,0) realiza poca y un 13,2% (IC 11,0-15,3) moderada. Ningún escolar clasificó en la condición de mayor actividad física.

Con respecto a la percepción que declaran las niñas y los niños acerca de su imagen corporal, se aprecia que tanto las hembras como los varones no reconocen tener una imagen que se acerca a su estatus real. Sin embargo, al preguntárseles cómo deseaban que fuese su figura, la mayoría se identificó con una imagen más cercana al peso saludable para la edad. Estos resultados favorecen el trabajo educativo desde las primeras edades, porque si bien no declaran sentir acecho o *bullying* relacionado con su imagen corporal, para ellos es importante mantener una figura próxima al normopeso.

En relación a la frecuencia de alimentos según los grupos básicos, se aprecia una preferencia hacia alimentos del grupo I (cereales y viandas), como el arroz, las harinas de trigo (panes, pizzas, entre otros), el boniato y la yuca.

En la evaluación de las conductas alimentarias, el consumo de alimentos de este grupo mostró que las viandas son consumidas en su forma frita por el 47,9% de las y los escolares, en tanto el 56,4% refirió que le gustaría comerlas de esa manera. Este resultado se corresponde con las prácticas de consumo de la población cubana identificadas en estudios similares. La comparación por zonas de residencia arrojó mayor porcentaje de esta práctica en el área rural (54,8%) en relación con la urbana (51,4%), lo que se corresponde con las preferencias referidas en investigaciones anteriores.

En cuanto a los alimentos del grupo II (vegetales) se constató que los de mayor frecuencia de consumo son el tomate, la col, el pepino y la lechuga. De forma general se aprecia un bajo consumo de vegetales (32,0%), resultados coincidentes con los reportados en estudios realizados en el país.

En el consumo de frutas (grupo III) se aprecia una adecuada ingesta en su forma natural o entera y en jugos. Las de mayor frecuencia de consumo son la guayaba, el mango y la manzana. Sin embargo, persiste la adición de azúcar, lo que contribuye al incremento del sobrepeso y la obesidad, junto al consumo de otros alimentos de alta densidad energética. Destaca que, para las niñas y niños diagnosticados con sobrepeso u obesidad, las cifras de ingesta diaria de frutas se encuentran por debajo del 60%. Llama la atención el bajo consumo de frutas en la zona rural (6,7%) en relación con la zona urbana (22,3%).

Por otro lado, el consumo de agua es considerado una práctica adecuada en el 27% de las y los escolares del estudio.

Los alimentos del grupo IV (carnes, pescados, pollo, huevos y frijoles) que se consumen con mayor frecuencia son el huevo, el pollo y los frijoles, situación que puede obedecer a su disponibilidad en el territorio. De igual manera, se encontraron porcentajes casi superiores al 50% de consumo de carnes en su forma frita (48,9%), más elevados en la zona rural (51,4%) que en la urbana (48,1%). Al valorar el consumo de frijoles no se encontraron variaciones sustanciales en la forma de preparación de las diferentes zonas.

En la ingesta del grupo V (lácteos) se observa predominio de alimentos de este tipo en las dietas: escolares con sobrepeso y obesidad declaran un consumo frecuente de alimentos de este grupo, superior al 75%.

Sobre la presencia del grupo VI en la alimentación, constituido fundamentalmente por grasas, se estima que supera el 75%. Este valor puede estar vinculado a la predilección por los alimentos fritos y otras grasas untables (mayonesas, queso crema, mantequilla, aderezos) durante los diferentes eventos de comida del día. En el consumo de grasas primaron los aceites vegetales (79,3%), comportamiento similar por zonas geográficas: 86% en la zona rural y 77,4% en la urbana.

Por otra parte, destaca un elevado consumo de alimentos azucarados en el 88% de niñas y niños con sobrepeso y el 83% de quienes

son considerados obesos. Los alimentos más recurrentes del grupo VII (azúcares y dulces) son los refrescos gaseados e instantáneos, los dulces elaborados a base de harina y los caseros, así como los jugos de frutas con azúcar añadido.

Sobre las bebidas consumidas, se encontró una ingesta elevada de refrescos gaseados (35,9%) y refrescos instantáneos (39,2%), mientras que los jugos representan el 24,5%. En la zona rural el consumo de refrescos gaseados es de un 23,6% y de refrescos instantáneos de un 54,3%, valores que superan a los jugos naturales (22,1%). En la zona urbana los valores son similares: refrescos gaseados 23,6%, refrescos instantáneos 54,4% y jugos 25,7%.

El azúcar añadido se corresponde también con lo identificado en el consumo semanal de este alimento en yogurt, refrescos y jugos. Tampoco es despreciable el consumo de café con azúcar añadido, hábito poco saludable.

En el hogar el consumo de sal en los alimentos ha manifestado una disminución, esto puede atribuirse a las políticas comunicacionales que desde hace algunos años han abordado los efectos perjudiciales de este condimento en la salud humana.

Los seis eventos de alimentación recomendados por las Guías Alimentarias para la población cubana mayor de dos años de edad se realizan en el hogar en su mayoría; no existen diferencias por zonas geográficas. La merienda de la mañana se efectúa fuera de la casa, a expensas de los alimentos que llevan del hogar o compran en la calle, que no siempre son los más saludables.

Según los resultados del estudio implementado, se pudo constatar que existe variación en los alimentos que se consumen durante el desayuno en la zona rural y la urbana, determinada por temas como disponibilidad, acceso, gustos y preferencias de las familias. Los mayores porcentajes correspondieron con el consumo de leche, pan y yogurt, que manifestaron un ligero predominio en la zona urbana.

El comportamiento en cuanto a la frecuencia de realización de los eventos de comida al día mostró que todos, excepto la cena, superan el 90%, similar para la zona urbana y la rural. A pesar de que menos del 5% de niñas y niños no desayunan, debe trabajarse de manera intencionada con la

familia para garantizar el cumplimiento de este evento por la importancia que tiene. En este sentido, hay que insistir en que la tercera parte de los alimentos del día debe ser aportada por el desayuno y la merienda de la mañana. Es interesante que el mayor consumo de alimentos se realiza en el horario de la tarde/noche (comida) por el 67,5% de las y los escolares, en la zona rural 79,8% y en la urbana 64,1%.

Esta práctica alimentaria, aparejada a la poca realización de actividad física, condiciona la aparición del sobrepeso, la obesidad y ECNT desde tempranas edades.

Al evaluar los conocimientos, actitudes y prácticas se identificaron percepciones y creencias familiares sobre: origen de la gordura, criterios sobre la obesidad, aceptación del peso corporal, pautas de belleza, interrelaciones personales, hábitos relacionados con la televisión y los videojuegos, consumo de alimentos y actividad física. Algunas de estas consideraciones se relacionan más adelante.

El estudio implementado, que incluyó a madres y padres, mostró que en no pocas ocasiones la comunidad maneja conceptos o creencias erróneas con respecto a los factores que contribuyen a la aparición del sobrepeso y la obesidad. De ahí la importancia del trabajo intersectorial, que incluya a madres, padres y familias en general.

De este análisis destaca el necesario control que debe ejercer la familia en el consumo excesivo de determinados alimentos, así como la reducción del tiempo dedicado a la televisión y a actividades de poco gasto energético. Asimismo, emergió la necesidad de estimular a las niñas y los niños para que incrementen la actividad física. A medida que crecen, los padres y madres son un pilar muy importante en el desarrollo de hábitos dietéticos y de actividad física en niñas y niños: las costumbres y tradiciones se fomentan desde el hogar.

El personal docente, por su parte, observó que existen criterios diversos acerca de las percepciones que poseen: en muchas ocasiones consideraron que la escuela y la familia son responsables principales de la situación que niñas y niños enfrentan vinculada al sobrepeso y la obesidad. Para el profesorado es indispensable realizar acciones metodológicas con el personal de educación, con el objetivo de que puedan replicarlas con las familias y de este modo cambiar el cuadro de salud que se aprecia en el municipio.

Consideraciones generales

El estado nutricional de niñas y niños se caracteriza por la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad, con riesgo incrementado de posible aparición de ECNT relacionadas con la dieta. Existió correspondencia del Índice de Masa Corporal con el valor de la circunferencia de la cintura.

A pesar de existir una aparente homogeneidad en los patrones de alimentación, desde el punto de vista cualitativo, se requieren medidas para el fomento de la cultura alimentaria en relación con el consumo de alimentos saludables e inocuos que ayuden a reducir la prevalencia del sobrepeso y la obesidad.

Los resultados en el contexto estudiado justifican la implementación y sostenibilidad de los programas coordinados de manera intersectorial con énfasis en la educación alimentaria y nutricional en el ámbito escolar.



Criterios desde la familia

Origen y causas de la gordura

(...) *La obesidad significa tener un peso por encima de la talla y la edad (...)*
Yanisleidy Stuar Beltrán, madre de Emily Stuar,
3er grado, escuela: Marta Abreu

(...) *La obesidad es una enfermedad ocasionada por diferentes factores, ambientales, físicos y el estilo de vida (...)*
Raquel Alba González, madre de Ana María Molina Alba,
6to grado, escuela: Carlos Caraballo

(...) *Mi niño nació pretérmino y por los medicamentos hoy es obeso (...)*
Leyani Brunet Herrera, madre de Edwin Acuña Brunet,
escuela: Carlos Caraballo

(...) *Para mí ser obeso es ser gordo, porque es un aumento de la masa corporal (...)*
Gleiby Rojas Ricardo, madre de Walter R. González Rojas,
6to grado, escuela: Marta Abreu

(...) *Los niños comen y no tienen una dieta balanceada (...)*
Dainerys González Casabia, madre de Estefany Naves González,
1er grado, escuela: Carlos Caraballo

(...) *Una de las principales causas de la gordura es la mala alimentación, las chucherías no son saludables; se evita con una dieta balanceada (...)*
Danary Capote Silveiro, madre de Julio L. López Capote,
2do grado, escuela: Carlos Caraballo

(...) *Las causas de la gordura pueden ser el sedentarismo y el mal hábito alimentario (...)*
Yuselis Nápoles García, madre de Amanda González Nápoles y Samantha González Nápoles,
escuela: Corina Rodríguez

Consumo de alimentos

(...) *Considero que los alimentos pocos saludables son los que contienen harina y grasa (...)*
Milagro Pérez León, madre de Daniela Felipe Pérez,
2do grado, escuela: Marta Abreu

(...) *Los alimentos no son dañinos, lo malo es la frecuencia con que se consumen porque un día uno puede consumirlo y no es dañino, lo perjudicial para la salud es consumirlo de manera permanente (...)*
Yisell Lara Moya, madre de Kendra Daniela Valle Lara,
1er grado, escuela: Marta Abreu

Horarios de desayuno, meriendas, almuerzo y comida

(...) *Para mí no tiene nada que ver el respeto a los horarios de alimentación, porque esto influye, pero no determina (...)*
Gleiby Rojas Ricardo, madre de Walter R. González Rojas,
6to grado, escuela: Marta Abreu

(...) *Creo que el respeto de los horarios es importante, porque en ocasiones los niños comen gran cantidad de alimentos en las meriendas, a la hora del almuerzo están llenos y lo que consumen es refresco y pan en horarios no indicados, modificando así todos los horarios de alimentación adecuados, lo que favorece el aumento de peso (...)*
Ixchel Montes de Oca Villazón, madre de Dachely Pérez Montes de Oca,
1er grado, escuela: Marta Abreu

Comer en familia

(...) *Comer en familia es bueno, pero considero que no influye en la obesidad (...)*
Yanisleidy Stuar Beltrán, madre de Emily Stuar,
3er grado, escuela: Marta Abreu

(...) *Creo que comer en familia es importante porque así se le puede enseñar a nuestros niños a comer alimentos saludables y demostrarlo si la familia los consume, además es un momento para estar juntos y compartir (...)*
Milagro Pérez León, madre de Daniela Felipe Pérez,
2do grado, escuela: Marta Abreu

Conformidad con el peso corporal

(...) *No estoy conforme con mi peso corporal, porque los gordos no son bonitos y además no es saludable (...)*

Gipsy Sugerí Castillo, madre de Cristian D. Valdivia Castillo, escuela: Marta Abreu

(...) *Sí estoy conforme con mi peso, pues me siento bien así (...)*

Yanisleidy Stuar Beltrán, madre de Emily Stuar, 3er grado, escuela: Marta Abreu

(...) *Aún no está presumiendo mi niña, así que creo que a pesar de ser gordita aún no le afecta, y a mí tampoco (...)*

Raquel Alba González, madre de Ana María Molina Alba, 6to grado, escuela: Carlos Caraballo

(...) *Tanto mi niña como yo estamos conformes con nuestro peso corporal, pues no estamos obesas (...)*

Yoana Sarduy Gil, madre de Samia Borges Sarduy, 2do grado, escuela: Corina Rodríguez

Cánones de belleza / imagen corporal

(...) *Considero que las personas obesas no son bonitas (...)*

Danay García García, madre de Melany Leonar García, 6to grado, escuela: Marta Abreu

(...) *Las personas obesas no son feas, cuando se arreglan lucen bien (...)*

Diana Gutiérrez Cardoso, madre de Yisel M. Fernández Gutiérrez, 2do grado, escuela: Marta Abreu

(...) *Las personas obesas no siempre lucen feas, hay algunos gordos que lucen bien (...)*

Milagro Pérez León, madre de Daniela Felipe Pérez, 2do grado, escuela: Marta Abreu

(...) *La imagen corporal sí se afecta si la niña es gordita (...)*

Dayana Arencibia, madre de Diana Terry Arencibia, 2do grado, escuela: Carlos Caraballo

(...) *La imagen corporal de mi niño sí se ve afectada, tanto así que tiene un apodo por ser gordito: Ñoño (...)*

Leyani Brunet, madre de Egus Acuña Brunet, 6to grado, escuela: Carlos Caraballo

(...) *Pienso que la imagen corporal es muy importante, debemos sentirnos bien con nuestro cuerpo y cómo nos vemos (...)*

Yaritza Barrios Castillo, madre de Braiman Cersa Barrios, 3er grado, escuela: Corina Rodríguez

Relaciones interpersonales

(...) *Considero que la obesidad no influye en las relaciones interpersonales (...)*

Yisell Lara Moya, madre de Kendra Daniela Valle Lara, 1er grado, escuela: Marta Abreu

(...) *Considero que sí influye, pues en el caso de los niños algunos se aíslan del grupo, ya que en ocasiones otros niños los rechazan y se ríen de ellos (...)*

Ixchel Montes de Oca Villazón, madre de Dachely Pérez Montes de Oca, 1er grado, escuela: Marta Abreu

(...) *Depende mucho del medio social en que se desenvuelvan los niños y la educación que hayan recibido, aunque sí puede llegar a afectar las relaciones con otros niños, pues debido a su sobrepeso pueden ser rechazados (...)*

Raquel Alba González, madre de Ana María Molina Alba, 6to grado, escuela: Carlos Caraballo

(...) *Sí influye la gordura en las relaciones con los demás niños, pues entre ellos se dicen nombres, se agreden verbalmente y se rechazan entre sí (...)*

Danay Torres, madre de Yotuel González Torres, escuela: Corina Rodríguez

Hábitos de pantalla (televisión, móvil, entre otros)

(...) *Sí considero que influye, porque con estos juegos el niño está en reposo y no tiene gasto de energía (...)*

Yanisleidy Stuar Beltrán, madre de Emily Stuar, 3er grado, escuela: Marta Abreu

(...) Considero que no es malo que los niños tengan contacto con tablets y teléfonos, pero los adultos deben controlar el tiempo que ellos realizan esos juegos, lo malo no es el desarrollo, sino el tiempo que lo usan (...)

Danay García García, madre de Melany Leonar García,
6to grado, escuela: Marta Abreu

(...) Cuando están en reposo haciendo estas actividades pasivas no queman energía y suben de peso (...)

Milagro Pérez León, madre de Daniela Felipe Pérez,
2do grado, escuela: Marta Abreu

Ejercicios físicos

(...) Creo que realizar ejercicios físicos sí disminuye la obesidad, pues quema energía (...)

Gipsy Sugerí Castillo, madre de Cristian D. Valdivia Castillo,
escuela: Marta Abreu

(...) La práctica de ejercicios físicos es buena, pues no solo baja de peso, sino que también previene enfermedades (...)

Diana Gutiérrez Cardoso, madre de Yisel M. Fernández Gutiérrez,
2do grado, escuela: Marta Abreu

(...) Haciendo ejercicios se elimina el sedentarismo y se evita la aparición de enfermedades y la obesidad (...)

Yanisleidy Stuar Beltrán, madre de Emily Stuar,
3er grado, escuela: Marta Abreu

(...) Opino que los ejercicios físicos junto a una dieta saludable son los componentes esenciales para evitar la obesidad; los juegos tradicionales que ya no realizan nuestros niños por preferir un celular son elementos que debemos rescatar (...)

Mariela Fernández Hernández, madre de Said Acosta Fernández,
escuela: Corina Rodríguez

Acciones que se pueden realizar en caso de padecer sobrepeso u obesidad

(...) Considero que una dieta balanceada y la práctica sistemática de ejercicio físico puede influir en la disminución del sobrepeso (...)

Ixchel Montes de Oca Villazón, madre de Dachely Pérez Montes de Oca,
1er grado, escuela: Marta Abreu

(...) Algunas acciones pueden ser el aumento de la actividad física, reducir el consumo de alimentos, sobre todo los no saludables, consumir más verduras, realizar por parte de la escuela charlas educativas sobre la alimentación saludable, así como reuniones o grupos con los padres donde nos expliquen una dieta a seguir para desde la casa ayudar a nuestros hijos (...)

Danary Capote, madre de Julio López Capote,
2do grado, escuela: Carlos Caraballo

(...) Algunas acciones son reducir el consumo de chucherías; la venta de alimentos fuera de las escuelas es algo que no podemos controlar, pero que ayudaría mucho si no existieran esos vendedores ambulantes (...)

Raquel Alba González, madre de Ana María Molina Alba,
6to grado, escuela: Carlos Caraballo

(...) El aumento de las actividades físicas, los juegos con otros niños, la alimentación adecuada y variada son algunas acciones que podemos realizar (...)

Yusleydi Freites, madre de Nelson Morffa Freites,
escuela: Carlos Caraballo

(...) Mejorar el hábito alimentario, mantener una dieta saludable, realizar charlas en las escuelas que involucren a padres y alumnos y, por qué no, también a maestros, para una mejor preparación acerca de cómo debemos alimentar a nuestros hijos (...)

Yoana Sarduy, madre de Samia Borges Sarduy,
escuela: Corina Rodríguez



ANEXOS

Algunos alimentos según sus grupos

En Cuba se reconocen siete grupos básicos de alimentos. Para lograr una alimentación saludable e incorporar los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo es necesario consumir diariamente alimentos de cada uno de estos grupos. A continuación se relacionan algunos alimentos y sus propiedades nutricionales. En otros anexos de este material encontrará mayor información sobre las funciones de las vitaminas y los minerales que aportan.

GRUPO I: Cereales y viandas



Constituyen la base de la alimentación. Deben ocupar entre el 40% y el 50% del volumen total de los alimentos del día y aportan más del 50% de la energía que consume el ser humano.

Las viandas (yuca, boniato, papa, malanga, entre otras) y cereales (arroz, maíz, avena, soya, trigo o pastas alimenticias) son excelentes fuentes de energía, vitaminas, minerales, fibra dietética y tienen propiedades antioxidantes.

Los cereales se presentan en forma de grano entero, grano pulido, pastas, harinas y productos elaborados con ellas (pan, galletas y pastas alimenticias). Los cereales integrales (no pulidos) son más saludables y nutritivos.

Las viandas son tipos de tallos engrosados compuestos principalmente de almidón. Algunas poseen vitaminas en su cáscara, por lo que se recomienda comerlas horneadas o hervidas sin pelar, para aprovechar al máximo sus nutrientes.

Arroz:

Alimento básico en la dieta de la población cubana que representa el 20% de las calorías diarias. Es el primer alimento que se introduce en la alimentación de niños y niñas en el primer año de vida, pues es un cereal de fácil digestión y mayor calidad proteica.

Maíz:

Actualmente constituye el tercer cereal más cultivado en el mundo y, después del trigo y el arroz, es la base de la alimentación de muchos países. Aporta proteínas, grasas y poca agua; además es rico en carbohidratos, fibra y minerales como potasio, magnesio, hierro, calcio, zinc, sodio y fósforo; y en vitaminas A, del complejo B, E y C, que ayudan a un mejoramiento de los sistemas inmunológico y nervioso del organismo.

Boniato:

Es rico en carbohidratos, en provitamina A y en ciertos minerales. Contiene muy pocas grasas, importante fuente de energía, fibra y algo de proteínas. Destaca también su aporte en ácido fólico (vitamina B9), de ahí que sea un alimento muy recomendado para las embarazadas. Además, aporta otras vitaminas del complejo B (B1, B2, B5 y B6) y vitamina C; así como los minerales hierro, potasio, manganeso y cobre.

Malanga:

Contiene vitaminas C, E y del complejo B que le otorgan propiedades antioxidantes. Aporta minerales como potasio, fósforo y manganeso, imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Posee fibra dietética, ideal para mejorar el proceso intestinal. Es baja en sodio, lo que protege el corazón del desarrollo de posibles enfermedades.

Papa:

Presenta carbohidratos en forma de almidón, que proporcionan al organismo energía, y es una buena fuente de potasio y fibra. Además, tiene pequeñas cantidades de hierro y magnesio, así como varias vitaminas del complejo B y vitamina C. No contiene gluten y es baja en sodio. Prepararlas horneadas o hervidas con cáscara eleva sus propiedades nutricionales.

Plátano maduro:

Destaca por su riqueza en carbohidratos, especialmente azúcares. Es una fuente rápida de energía y fibra dietética, lo que ayuda a combatir el estreñimiento y regular el tránsito intestinal. Es rico en potasio y magnesio, que favorecen el buen funcionamiento del sistema nervioso y regulan la presión arterial; y en betacarotenos (necesarios para la visión, el crecimiento, la diferenciación de los tejidos corporales, la reproducción y el sistema inmunológico), y también en vitamina C y ácido fólico. La presencia de grasas es mínima.

Plátano verde:

Excelente fuente de carbohidratos complejos, vitaminas y minerales. Rico en vitamina B6 y vitamina C, que benefician la función cerebral saludable y ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, respectivamente. Contiene fibra, que favorece la regularidad intestinal, aumenta la sensación de plenitud y retrasa la digestión. La alta cantidad de potasio que se encuentra en los plátanos es esencial para mantener en buen estado los fluidos celulares y corporales que controlan el ritmo cardíaco y la presión arterial.

Yuca:

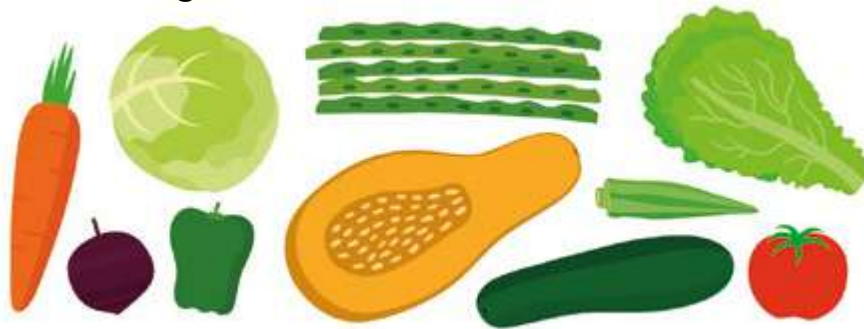
Es rica en carbohidratos, componentes que aportan un alto porcentaje de energía al cuerpo. Gran fuente de vitaminas del complejo B, principalmente de ácido fólico (B9). Contiene fibra, es baja en grasas y muy rica en minerales como zinc, magnesio y cobre. Recomendada para personas que sufren de trastornos digestivos, como gastritis, acidez estomacal, úlcera o colitis, debido a su fácil digestión.

Galletas y panes:

Contienen almidón, un carbohidrato complejo que proporciona al organismo la energía que necesita. Los panes y galletas son considerados alimentos con proteínas de bajo valor biológico. Consumidos junto con otros alimentos que son fuente de proteínas de alto valor biológico (carne, pescado, huevos o lácteos), mejora la calidad de la proteína total ingerida. Sin embargo, su alto consumo se estima que representa entre el 20% y el 30% de la ingesta diaria de sodio. En las mujeres embarazadas un consumo de 250 gramos al día de pan integral satisface sus necesidades de fibra dietética. Los panes y galletas que se preparan con harina integral son más beneficiosos para el organismo.

Pastas alimenticias:

Contienen como nutriente principal los carbohidratos, que aportan la mayor parte de la energía a la dieta. Además, ofrecen proteínas, fibra y micronutrientes importantes para el organismo —en dependencia de la calidad de la harina utilizada para su elaboración— entre los que destacan minerales como calcio, magnesio, potasio, fósforo y selenio; y vitaminas del complejo B que favorecen el metabolismo y permiten un buen funcionamiento del sistema nervioso. No aportan colesterol y casi no tienen grasas.

GRUPO II: Vegetales

Los vegetales son imprescindibles para la salud de los seres humanos por su alto contenido de vitamina A, minerales, fibra dietética, antioxidantes y agentes fotoquímicos (sustancias protectoras de las células), que los convierten en un importante regulador del metabolismo. Su consumo adecuado está asociado con un menor riesgo de enfermedades crónicas. Si son consumidos en su forma cruda o preparados con una mínima adición de aceites, constituyen alimentos bajos en calorías. Proporcionan alto contenido de vitaminas tipo betacarotenos (precursores de la vitamina A), vitaminas C, E y del complejo B. Son importantes fuentes de zinc, manganeso, calcio, cobre, potasio, yodo y sodio.

La composición de los vegetales varía de un tipo a otro y de acuerdo a la forma en que se consumen, pero por lo general presentan:

- Agua: componente de mayor presencia (90%).
- Carbohidratos: representan un 8% con predominio de polisacáridos y fibra dietética.

- Proteínas: representan un 3% como sustancias nitrogenadas.
- Grasas: baja proporción, entre un 0.5% y un 3%.

Col cruda:

Contiene un 92% de agua, mucha fibra y pocas calorías y carbohidratos. Es rica en vitaminas A, C, E y del complejo B, especialmente ácido fólico (B9); y en minerales como el azufre, que le aporta potentes propiedades antioxidantes, potasio y calcio, que ayudan al fortalecimiento del esqueleto y equilibran el sistema nervioso. Su aporte de magnesio, hierro y betacarotenos favorece el buen estado de la piel y las mucosas.

Lechuga:

Baja en calorías y rica en fibra y agua. El aporte de vitaminas y minerales varía de acuerdo con el tipo de lechuga: entre más oscuras, mayor contenido de vitaminas K, A, E, ácido fólico (B9) y antioxidantes, que favorecen la prevención de enfermedades cardiovasculares, el cáncer y propician el buen funcionamiento digestivo. Entre sus minerales destacan el magnesio y el potasio. Su consumo contribuye a un mejor metabolismo y funcionamiento orgánico.

Pepino con cáscara:

Es un alimento muy nutritivo. Entre sus vitaminas destacan las del complejo B, imprescindibles para favorecer el impulso nervioso y la salud celular. También contiene vitamina C, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio y zinc, que ayudan a combatir el cansancio y el estrés y mejoran la salud digestiva. Puede utilizarse como antiinflamatorio natural.

Pimiento maduro:

Poderoso alimento con alto contenido en vitaminas y antioxidantes. Entre sus principales propiedades y nutrientes destacan las vitaminas B6, B9 y C, fibra dietética, agua y proteína. Su contenido en vitamina C favorece la absorción del hierro de los alimentos. Gracias a su aporte en antioxidantes, puede frenar enfermedades degenerativas y mejorar la capacidad cerebral. Al ser bajo en calorías y rico en agua y fibra, es un alimento ideal para perder peso y aumentar la sensación de llenura. La vitamina B6 que aporta es necesaria para la función del sistema nervioso central, la piel y el sistema muscular.

Pimiento verde:

Rico en vitaminas C, A, E y algunas del complejo B (B6, B3, B2, B1 y B9). Entre los minerales que presenta se destacan el potasio en mayor proporción, seguido por calcio, fósforo y magnesio. Combate enfermedades como el estreñimiento y el hipertiroidismo; además es un alimento bajo en calorías.

Tomate maduro:

Destaca por su alto contenido de minerales, vitaminas y agua (en torno a un 94%). Entre sus vitaminas sobresalen las C, K, A y del complejo B; y entre sus minerales, potasio, fósforo, magnesio, calcio y en niveles bajos sodio, lo que ayuda a controlar la presión arterial. También es beneficioso para curar las heridas, pues favorece el proceso de cicatrización. Tiene pocas calorías, grasas y no contiene proteínas.

Acelga:

Las hojas de acelga brindan altas cantidades de vitaminas A, C, E, K y del complejo B (B1, B3, B5, B6 y B9). Son una fuente rica de minerales: cobre, calcio, sodio, potasio, hierro y fósforo. Su aporte calórico es mínimo. Presenta alto contenido de vitamina A y antioxidantes, compuestos químicos que el cuerpo humano utiliza para eliminar radicales libres (sustancias químicas muy reactivas que introducen oxígeno en las células y producen la oxidación de sus diferentes partes, alteraciones en el ADN y diversos cambios que aceleran el envejecimiento del cuerpo). Su consumo es muy recomendable durante el embarazo por ser una fuente importante de ácido fólico.

Calabaza:

Posee un 90% de agua en su composición, muy pocas calorías y carbohidratos. Es rica en betacarotenos, por lo que se considera una buena fuente de vitamina A. Entre sus minerales y vitaminas destacan la C, E, el ácido fólico (B9), potasio, calcio, magnesio, hierro, zinc, entre otros. El consumo frecuente de calabaza mantiene en buen estado el sistema inmunológico. Su composición beneficia la prevención de las cataratas, la fotofobia y la ceguera nocturna. Sus semillas tostadas son un fruto seco muy interesante para incorporar a la dieta diaria, ya que contienen abundantes ácidos grasos, vitaminas y minerales con beneficios para el organismo.

Habichuela:

Rica en fibra, aminoácidos, proteínas y vitaminas, sobre todo del complejo B; minerales como magnesio, potasio, calcio, hierro y zinc. El consumo regular de habichuelas es recomendado para personas con diabetes, pues ayuda a retrasar y regular la absorción de azúcares en el organismo. Por su bajo contenido graso y calórico, las habichuelas son sugeridas en dietas de adelgazamiento, al limitar tanto la acumulación como la formación de grasas. Su ingesta aporta un efecto diurético que evita la retención de líquidos.

Zanahoria:

Es rica en nutrientes varios, especialmente en vitaminas A, E, K y algunas del complejo B (B3 y B9). Buena fuente de minerales como potasio, fósforo, magnesio, yodo y calcio. Una ingesta frecuente de este vegetal garantiza la salud de la visión, impidiendo la formación de cataratas o la hipersensibilidad a la luz solar; así como la protección del estómago, evitando la formación de úlceras, entre otros muchos beneficios. Por su alto índice glucémico —medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre— su consumo debe ser moderado.

Remolacha:

La remolacha destaca por su elevado contenido en agua (89%) y en carbohidratos (6,7%). Es buena fuente de fibra y rica en ácido fólico (B9), potasio y vitamina C; y en menor proporción en calcio y sodio. Debido a su moderado valor calórico y a su alto contenido en fibra, proporciona una mayor sensación de saciedad. Su consumo favorece la prevención de enfermedades, debido a su acción antioxidante (que bloquea el efecto dañino de los radicales libres). Los folatos que contiene intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos en el sistema inmunológico. Al igual que la zanahoria, por su alto índice glucémico —medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre— su consumo debe ser moderado, particularmente en personas diabéticas.

Berenjena:

Tiene pocas grasas y proteínas. Fuente de vitaminas E, A, C, B1, B2, B9; y los minerales hierro, magnesio, calcio, fósforo y potasio, que le otorgan un gran

poder desintoxicante. Es rica en fibra y carbohidratos. Su ingesta mejora la circulación sanguínea y disminuye el colesterol en sangre, lo que reduce el riesgo de sufrir infartos y previene la aterosclerosis. También actúa como laxante, por lo que mejora la regularidad intestinal y evita el estreñimiento.

Quimbombó:

Es muy bajo en calorías, no contiene grasas saturadas ni colesterol. Es una buena fuente de fibra dietética y minerales como el potasio, zinc, calcio, hierro y magnesio. También contiene proteínas, vitaminas A, C, K, B9 y B6. Su consumo previene enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares, así como la diabetes de tipo 2.

Berro:

Proporciona escaso aporte calórico, es rico en vitaminas K, A y C; en minerales como calcio, fósforo, hierro, potasio y manganeso. Posee un alto contenido de antioxidantes que podría reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Es eficaz para prevenir un gran número de enfermedades de carácter inmunitario, debido a la gran cantidad de componentes químicos que presenta.

GRUPO III: Frutas



Las frutas son imprescindibles para la salud de los seres humanos por su alto contenido de vitaminas, minerales, fibra dietética, antioxidantes y agentes fitoquímicos. Su consumo frecuente está asociado con un menor riesgo de enfermedades crónicas.

Aunque las frutas tienen muchas características similares a las de los vegetales, a diferencia de estos, presentan abundantes carbohidratos

(fructuosa, glucosa y sacarosa) y polisacáridos en pequeñas cantidades; además, son ricas en vitaminas C, E y algunas del complejo B, principalmente ácido fólico (B9).

Limón:

Posee alto contenido de vitamina C, que ayuda a reforzar el sistema inmunológico y aumenta las defensas del organismo, así como vitaminas del complejo B. Contiene los minerales: calcio, hierro, magnesio, potasio y fibra. Su aporte calórico es bajo. Su consumo elimina toxinas y es un poderoso bactericida. El potasio que contiene es muy beneficioso para el cerebro y el sistema nervioso.

Naranja:

Rica en vitaminas C, B1, B2 y B9 (ácido fólico), provitamina A y carbohidratos. También en minerales como calcio, fósforo, magnesio y potasio. La naranja aporta fibra dietética que ayuda a aliviar trastornos intestinales, como el estreñimiento, las hemorroides y la diverticulosis. Por su alto contenido en vitaminas tiene beneficios en la mayoría de las funciones del organismo.

Mandarina:

Es una rica fuente de vitaminas A, C, B1 y B2, ácido fólico y minerales como potasio, calcio, fósforo y magnesio. Su principal componente es el agua, por lo que funciona muy bien como diurético (ayuda a reducir la retención de líquidos). Su contenido en fibra favorece la actividad intestinal: evita el estreñimiento y potencia la sensación de saciedad. Su aporte de vitamina C aumenta las defensas y estimula el sistema inmunológico. Los antioxidantes que contiene combaten los radicales libres y protegen la piel.

Frutabomba:

Contiene vitaminas del complejo B (B1, B2 y B3) y gran cantidad de vitaminas C, A y D. Aporta minerales como sodio, potasio, calcio, magnesio, fósforo, hierro, zinc y yodo. Su contenido en fibra tiene un gran poder desintoxicante y depurativo: ayuda a limpiar tanto el colon como los intestinos. Protege contra la artritis reumatoidea, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

Guayaba:

Contiene gran cantidad de vitamina C. Rica en fibra y potasio; pobre en proteínas y grasas. La guayaba posee tres veces más los antioxidantes de las naranjas o el limón, por lo que es una de las frutas con mayor poder antioxidante.

Mango:

Rico en vitaminas C y A; minerales como calcio, cobre, magnesio y potasio; fibra y azúcar. Su contenido en vitamina A ayuda a mejorar la visión; en tanto, el potasio protege el corazón y mantiene los niveles normales de presión arterial. La vitamina C que presenta favorece el sistema inmunológico.

Plátano fruta:

Rico en potasio y magnesio que ayudan al buen funcionamiento del sistema nervioso y regulan la presión arterial. También en vitaminas, especialmente en betacaroteno, vitaminas C, E y ácido fólico (B9). Es una fuente de energía rápida, debido a su riqueza en carbohidratos, especialmente en azúcares cuando está maduro. Aporta gran cantidad de fibra que ayuda a combatir el estreñimiento y regula el tránsito intestinal. Su ingesta protege el corazón, debido a los antioxidantes que se encuentran en las vitaminas C y E.

Melón:

Aporta una gran cantidad de agua: de cada 100 gramos de melón, más de 90 son agua, así como carbohidratos y proteína vegetal. Contiene poca fibra y 0 grasas. En cuanto a las vitaminas sobresalen la C, E, algunas del complejo B (B3, B9, B6, B1) y carotenos; de los minerales, potasio, fósforo, magnesio, sodio, calcio, hierro y zinc. Debido a su acción diurética, su consumo ayuda a prevenir la retención de líquidos y favorece el funcionamiento de los riñones. Los antioxidantes que presenta protegen de enfermedades crónicas y retrasan el envejecimiento.

Mamoncillo:

Es fuente de ácidos grasos insaturados, proteínas, fibra, calcio, fósforo, hierro y vitaminas del complejo B (B1, B2, B3), elementos que lo convierten en un fruto con alto valor nutritivo. Generalmente aporta pocas calorías.

Piña:

Posee altos contenidos de vitaminas C y algunas del complejo B (B1, B6 y B9). Aporta minerales como sodio, potasio, calcio, magnesio, hierro y manganeso. Su gran aporte de vitamina C contribuye a reducir la acción de los radicales libres. Consumir piña es una buena forma de obtener una gran cantidad de antioxidantes.

Chirimoya:

Aporta principalmente agua (casi un 80% del contenido total) y macronutrientes como carbohidratos, pequeñas cantidades de proteína vegetal y 0 de grasas. Ofrece buenas cantidades de fibra. Contiene vitaminas C, A y algunas del complejo B (B3, B1, B2 y B9). De los minerales destacan el potasio, calcio, magnesio, fósforo, sodio, yodo, hierro y zinc. Su consumo ayuda a mantener un buen tránsito intestinal, prevenir el estreñimiento y mejorar la absorción del hierro, debido a su contenido en vitamina C. Su potasio favorece el funcionamiento óptimo del sistema nervioso central. La chirimoya es una fruta apta para personas con hipertensión por su bajo contenido en sodio.

Guanábana:

La pulpa de la guanábana está constituida principalmente por agua; además proporciona minerales como potasio, fósforo, hierro, calcio, magnesio, así como lípidos. Tiene un alto valor calórico debido a la presencia de carbohidratos. Es rica en vitaminas C, B1, B2 y provitamina A. Por el alto contenido de fibra que posee, su consumo contribuye a un correcto funcionamiento del tránsito intestinal. La tiamina (vitamina B1) ayuda a las células del organismo a convertir carbohidratos en energía y desempeña un papel importante en la contracción muscular y la conducción de las señales nerviosas; por su parte, la vitamina B2 es importante para el crecimiento y la producción de glóbulos rojos.

Mamey:

Contiene alto valor nutritivo y gran cantidad de vitaminas B6 y C, niacina (B3), carotenos y fibra dietética. Aporta manganeso, potasio, hierro, fósforo, sodio y calcio. Está libre de grasas, brinda muchos carbohidratos y pocas proteínas. Su ingesta favorece el sistema inmunológico debido a la cantidad de carotenos que posee. El mamey es una fruta apta para

personas con hipertensión debido a su bajo contenido en sodio; su alto aporte de fibra mejora el tránsito intestinal del organismo. Por su gran cantidad en vitamina C funciona como el antioxidante perfecto para cicatrizar heridas, producir colágeno para músculos, ligamentos, dientes y huesos.

Cereza:

Casi el 85% de la cereza es agua, tiene un contenido prácticamente nulo en grasa, pequeñas cantidades de proteína vegetal y el resto son carbohidratos. Aporta principalmente vitamina C, del complejo B, como el ácido fólico (B9), y vitamina A. Presenta los minerales: potasio, fósforo, sodio, calcio y magnesio, lo que contribuye al correcto funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Asimismo, su consumo proporciona agua que favorece la hidratación del cuerpo. El alto contenido en fibra que aporta ayuda a la regularidad en el tránsito intestinal y previene el estreñimiento. Es un alimento estupendo durante todas las etapas de la vida.

GRUPO IV: Carnes, pescados, pollo, huevos y frijoles



Las carnes, sus derivados y el huevo son alimentos preferidos por las poblaciones y fuentes de proteínas, grasas, vitaminas, minerales y en menor medida de energía. Están compuestas principalmente por proteínas de alto valor biológico y un elevado contenido de hierro altamente asimilable por el organismo humano, fundamental para la formación de hemoglobina. Deben consumirse en las porciones establecidas. Los frijoles, en tanto, aportan proteínas de origen vegetal, fibra, vitaminas y minerales.

Carnes rojas

Son consideradas carnes rojas las de vaca, ternera, cerdo, cordero, caballo o cabra, incluyendo la carne picada o congelada. Son ricas en proteínas. El contenido de grasa es variable (desde un 5% hasta un 20%, en función de la parte del animal que se analice). Presentan una elevada cantidad de grasas saturadas y colesterol. Brindan mucho potasio, zinc, fósforo y hierro de fácil absorción. Además, aportan vitaminas A, D, E, K y del complejo B (B12, B1, B3, B2 y B5). Son bajas en carbohidratos. Su consumo beneficia el crecimiento de las células y es recomendable para los deportistas, pues deben mantener una dieta rica en proteínas. Se sugiere consumir en las porciones establecidas.

Pollo:

Fuente de proteínas de alto valor biológico. Proporciona minerales básicos para el adecuado funcionamiento del organismo, como calcio y potasio, y vitaminas del complejo B, destacando la niacina o vitamina B3. Tiene también fósforo (mineral presente en huesos y dientes), selenio (con acción antioxidante), manganeso y zinc. Además, su contenido en colesterol es bajo, excepto en la piel. Presenta gran cantidad de agua. La carne de pollo, sin piel, es una de las más recomendadas para mantener las células saludables.

Vísceras:

Contienen aminoácidos, grasas (especialmente Omega-3), colesterol, vitaminas del complejo B, incluyendo B12 y folato, vitaminas E, A, D y K, importantes para la absorción de los minerales. Ricas en cobre, zinc, cromo e incluyen una forma altamente biodisponible de hierro. Por ser una fuente concentrada de grasas y algunas sustancias químicas se recomienda una frecuencia de consumo espaciada cada 15 días.

Embutidos:

Aportan proteínas de alto valor biológico, minerales como el hierro y el zinc, así como vitaminas del complejo B. Sin embargo, contienen grasas de mala calidad, en algunas ocasiones gran cantidad de sal y aditivos químicos, elementos que en exceso resultan perjudiciales para la salud. Se recomienda limitar su consumo, particularmente en niñas y niños pequeños. Pertenecen a los embutidos alimentos como los picadillos texturizados, salchichas, jamones, jamonadas/mortadelas, chorizos, longaniza o morcilla, entre otros.

Huevos:

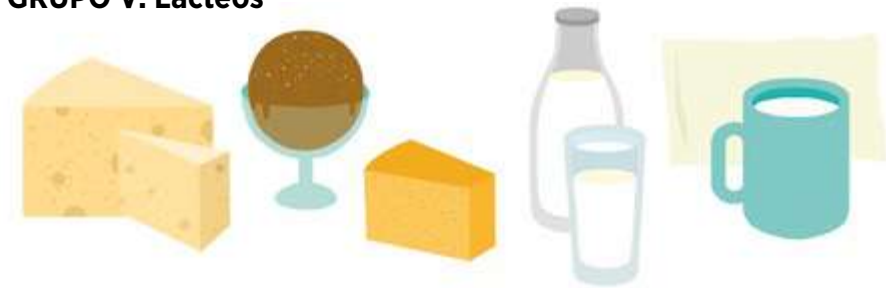
La clara contiene principalmente agua (88%) y proteínas, de las que la albúmina es la más importante. En la yema el 50% es agua y el resto se reparte equitativamente entre proteínas y lípidos. Los huevos no aportan fibra ni carbohidratos. La proteína que contienen es del más alto valor biológico. Las grasas que predominan en el huevo son ácidos mono y poliinsaturados (principalmente ácido linoléico-Omega 3), también están presentes la lecitina, los fosfolípidos y el colesterol. Entre los minerales se encuentran el hierro —concentrado especialmente en la yema—, fósforo, potasio y magnesio. El huevo es considerado una gran fuente de vitamina B12 (cobalamina), concentrada principalmente en la yema. Aporta vitamina B1 (tiamina), B2 (riboflavina), niacina (B3), ácido fólico (B9), vitaminas A, D y E (en la yema).

Pescados:

Presentan todos los aminoácidos esenciales en las proporciones que el organismo los necesita y grasa rica en ácidos grasos poliinsaturados y ácidos grasos esenciales, como el Omega-3. Aportan vitaminas A, D, E y del complejo B, que favorecen el aprovechamiento del calcio y permiten la formación y mantenimiento de los huesos. Son generalmente bajos en calorías y ricos en proteínas y minerales, como hierro, yodo, zinc, selenio, fósforo y potasio. Por su contenido de proteínas contribuyen a la formación y reparación de tejidos y órganos del cuerpo. Las grasas saludables que presentan favorecen el desarrollo cerebral de niñas y niños, previenen la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

Frijoles:

Son fuente de carbohidratos complejos, proteínas y vitaminas del complejo B; entre sus minerales destacan magnesio, potasio, zinc, calcio y fósforo. Tienen un bajo contenido de grasa y son fuente de fibra. Por ser un alimento de origen vegetal, no contienen colesterol. Sus carbohidratos complejos se absorben más lentamente que los simples (azúcar, dulces, mieles, confituras, etc.), por lo tanto, ayudan a prevenir aumentos abruptos en los niveles de azúcar. Los frijoles son fuente de proteína vegetal (una proteína incompleta, porque le faltan algunos aminoácidos), por lo que deben ser consumidos con proteínas provenientes de cereales como el arroz. Combinar alimentos contribuye a obtener una proteína completa y mayor variedad de nutrientes.

GRUPO V: Lácteos

Son productos nutritivos que pueden obtenerse de muchos mamíferos, aunque la base más ampliamente extendida es la leche de vaca. Los productos lácteos constituyen uno de los pilares de la alimentación. Su composición y variada presentación permiten que sean fáciles de adaptar a todo tipo de dietas y diferentes requerimientos nutricionales; además, son una fuente de vitaminas B2 y B12.

Leche de vaca:

Aporta proteínas de alto valor biológico y minerales como calcio, fósforo, magnesio, potasio y zinc. El carbohidrato predominante en la leche es la lactosa, además presenta grasa y colesterol. Es fuente de vitaminas liposolubles, como las A, D3, caroteno, tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3) y, en menor cantidad, ácido fólico (B9).

Leche en polvo:

Aporta grandes cantidades de nutrientes. Es un alimento rico en fósforo, potasio, calcio y proteínas; así como vitaminas B7, B2 y B5. Por su alto contenido en proteínas se recomienda su ingestión durante la infancia, la adolescencia y el embarazo, pues en estas etapas es necesario un mayor aporte de estos nutrientes. Su consumo ayuda a una buena circulación, regulando la presión y evitando enfermedades reumáticas o artritis. Como tiene una alta cantidad de calcio, favorece el mantenimiento de los huesos.

Yogurt natural:

Contiene gran cantidad de nutrientes, como carbohidratos, proteínas de alta calidad, lípidos (grasas), minerales —destacándose el calcio— y vitaminas A, E y del complejo B (B1, B2, B3, B6, B9 y B12). El yogurt

tiene una baja densidad energética. Su consumo contribuye a mantener en buen estado la flora bacteriana y el funcionamiento del intestino. Su abundante contenido en calcio es muy importante en el mantenimiento del aparato óseo.

Yogurt de soya:

Es una gran fuente de proteína vegetal, grasas saludables (ácidos grasos Omega-3, 6 y 9), carbohidratos complejos, vitaminas A, E y del complejo B; nutrientes importantes como la fibra y minerales como calcio, cobre, hierro y zinc. No tiene colesterol. Los probióticos con los que se elabora refuerzan las defensas y ayudan a poblar la flora intestinal, mejorando la digestión. En niñas y niños el yogurt de soya garantiza la mayor parte de los nutrientes necesarios para el crecimiento psíquico y motor, como cantidades esenciales de calcio y calorías.

Helados:

El aporte nutricional de los helados variará en dependencia de la materia prima con la que fueron elaborados. En el caso de los helados de base láctea, tienen un valor nutritivo significativo debido, principalmente, a su aporte en proteínas de alto valor biológico y calcio altamente biodisponible; también suministran grasas, fósforo, magnesio y potasio. Su valor nutritivo proviene de la leche que presentan. El contenido energético es moderado y el de vitamina B2, en los helados de base láctea, resulta especialmente significativo para cubrir los requerimientos de niñas y niños.

Suministran elevadas cantidades de azúcares, por lo que deben ser consumidos en porciones limitadas, de forma espaciada.

Queso blanco:

Posee una elevada concentración de nutrientes, donde resaltan las proteínas de alta calidad o alto valor biológico y grasas de origen animal, conocidas como grasas saturadas; minerales como calcio, fósforo y zinc; vitaminas del complejo B, entre las que destacan B12 (cobalamina), B9 (ácido fólico), B1 (tiamina) y B2 (riboflavina). Su contenido en azúcares o carbohidratos es bajo o nulo. Su composición nutricional varía en función del contenido de agua que se utiliza en su elaboración.

Por la gran cantidad de ácido fólico que contiene es un alimento a tener en cuenta durante el embarazo. Por su alto aporte en proteínas ayuda a formar y recuperar la masa corporal.

Queso fundido:

Es un alimento con un gran contenido calórico y de proteínas de alto valor biológico. Buena fuente de calcio, potasio, fósforo y sodio; de algunas vitaminas liposolubles, como A, D, E, K y del complejo B (B1, B2, B6 y B12). Su aporte en carbohidratos es bajo. Su consumo ha de ser moderado en la dieta de cualquier persona, pues presenta un alto contenido de colesterol.

GRUPO VI: Grasas



Consideradas uno de los principales nutrientes del organismo son parte constituyente de las estructuras celulares y vehículos de absorción de las vitaminas liposolubles y ciertos minerales. La manteca, junto a los aceites, representan la fuente principal de energía procedente de los alimentos; además, garantizan la absorción y el transporte de las vitaminas A, D, K, E y de sustancias con actividad antioxidante. De forma general, las grasas deben ser consumidas en cantidades moderadas.

Aceites:

Son una importante fuente de energía. Los aportes nutricionales de los aceites vegetales varían de acuerdo a su composición, pero tienen elementos comunes como las vitaminas E y A, los ácidos grasos Omega-3, grasas saturadas e insaturadas, algunos minerales y antioxidantes. Sus componentes les permiten actuar como antioxidantes naturales. Estos componentes pueden tener efectos hipolipemiantes (disminuyen los niveles de lípidos en la sangre), antiaterogénicos (evitan la aparición de lípidos en las paredes

de las arterias) y antiinflamatorios. A través de procesos químicos y físicos complejos los aceites se convierten de un estado completo y saludable a uno refinado en el que pierden proteínas, fibras, vitaminas y minerales. Por eso deben ser consumidos con medida.

Manteca:

La manteca de cerdo es un producto altamente calórico. Además, presenta colesterol y en pequeñas cantidades vitamina E, calcio, potasio, magnesio y fósforo. Contiene una gran cantidad de grasa monoinsaturada. Su consumo se asocia con enfermedades crónicas, por lo que debe ser ingerida con poca frecuencia, en cantidades limitadas.

Mantequilla:

Está compuesta en un 80% de grasa, el resto es principalmente agua, lo que la convierte en un alimento muy calórico. Además, es rica en vitaminas A, D, E, B12 y K. No contiene proteínas, carbohidratos ni azúcar. En cuanto a los minerales, aporta selenio, yodo, manganeso, cromo, zinc, cobre, entre otros, que favorecen el buen funcionamiento del metabolismo. Es rica en colesterol, por lo que su consumo no es recomendable para personas que tengan un nivel de colesterol alto en sangre.

Margarina:

Se compone principalmente de materia grasa, con elevado contenido de ácidos grasos trans. Es de alto valor energético y de escaso aporte nutricional. Alto contenido de colesterol, vitamina A, sodio y en menor cantidad calcio, fósforo y potasio. Por el tipo de grasa que presenta no resulta muy recomendada. Además, a diferencia de otros derivados lácteos, su contenido mineral es muy bajo.

Aguacate:

Buena fuente de antioxidantes y grasas saludables. Rico en ácido oleico, vitaminas E, C, K, ácido fólico y minerales como magnesio, fósforo y potasio. Es bajo en sodio y en calorías, tiene 0% de colesterol y grasas trans.

Queso crema:

Posee un 80% de grasa y un elevado contenido de sodio, que puede provocar aumento de colesterol y riesgo de hipertensión. Su nivel de proteínas es menor que el recomendado, entre 5% y 7%.

Ajonjolí:

En su mayor proporción está conformado por fibras, almidones complejos y agua; además, tiene grasas insaturadas, así como proteína vegetal. Es rico en vitaminas del grupo B, como la B1 o tiamina, folato o B9; y los minerales zinc, fósforo, cobre, hierro, potasio, manganeso, magnesio y calcio, del cual puede aportar el 30% de la dosis que se recomienda al día. Es un alimento alto en calorías sanas, aconsejable para desayunos y almuerzos, preferiblemente.

Maní:

Aporta una cantidad importante de calorías. También contiene vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B5) y vitamina E, entre otras; minerales como potasio, manganeso, cobre, magnesio, calcio, fósforo, zinc, hierro, selenio; baja presencia de sodio. Por su cantidad de proteínas, es un alimento vegetal que tiene ricas cadenas de aminoácidos en su formación, lo que ayuda a la construcción muscular. Debido a la alta humedad relativa del país se contamina frecuentemente con aflatoxinas (sustancias o toxinas que producen algunos hongos), por lo que su consumo debe ser poco frecuente.

GRUPO VII: Azúcares y dulces



El azúcar es un carbohidrato simple (sacarosa) formado por dos monosacáridos (glucosa y fructuosa). Los cereales y frutas tienen suficiente azúcar para suministrar la poca glucosa que necesita el organismo, particularmente el cerebro. Un consumo excesivo puede ser considerado como una agresión al organismo y asociarse a la aparición de la diabetes mellitus, el sobrepeso, la obesidad, las enfermedades cardio y cerebrovasculares y las caries dentales. No es recomendable su consumo excesivo.

Miel:

Contiene de forma natural carbohidratos (glucosa y fructuosa) proteínas y aminoácidos. En cuanto a los minerales, presenta potasio principalmente, así como calcio, fósforo, hierro, sodio y magnesio. Destaca su contenido de vitamina C, aunque también aporta vitaminas del complejo B y vitamina K. Es un potente antiséptico y antimicrobiano, pues la presencia de ácidos orgánicos y sustancias enzimáticas, junto con la baja actividad del agua, inhiben el crecimiento de microorganismos patógenos. Estimula el sistema inmunológico y ayuda a mitigar las alergias primaverales. Tiene efectos laxantes suaves, que favorecen el tránsito intestinal y combaten el estreñimiento.

Dulces en almíbar:

El valor nutritivo es muy diferente respecto a la fruta fresca. La cantidad de carbohidratos se incrementa en la fruta en almíbar y esto conlleva a un aumento de las calorías que aporta. Además, se reduce el aporte de fibra con la cocción. Los micronutrientes experimentan cambios: tanto las vitaminas como los minerales disminuyen en el caso de la fruta en almíbar, exceptuando el sodio, que se incrementa por la adición de conservantes.

Tanto las personas diabéticas como quienes padecen de hipertrigliceridemia, deben cuidar su consumo, pues el contenido de azúcares es muy elevado. La fruta en almíbar no se puede considerar el sustituto ideal de la fruta fresca, aunque sí una alternativa más saludable a otros postres de harina (tartas, pasteles o bizcochos) bastante más grasos y calóricos.

Refresco enlatado:

Las bebidas gaseosas tienen grandes cantidades de azúcar refinada (sacarosa y almíbar de maíz de alta fructuosa), además de acidulantes, colorantes, antioxidantes y estabilizadores de acidez. Su consumo no es recomendable: impactan negativamente la salud. El azúcar refinada, junto a los ácidos presentes en las gaseosas —como el ácido fosfórico y el ácido cítrico, entre otros— contribuyen sustancialmente a la aparición de caries dentales y la erosión del esmalte dental. Diversos estudios han comprobado que las bebidas gaseosas tienen el potencial de aumentar el riesgo de desarrollar cálculos renales. Son considerados una droga estimulante y adictiva. Las niñas y niños al consumirlas pueden desarrollar dolores de cabeza, irritabilidad, cansancio y dificultad para dormir.

Refresco instantáneo:

Los refrescos en polvo o bebidas instantáneas son la mezcla de una serie de aditivos alimentarios con el fin de obtener un producto que incorpora sabor y color al agua. Entre sus ingredientes se encuentra también el azúcar, responsable de las calorías que aportan por porción de consumo y que corresponden a los carbohidratos. Su ingesta no es recomendable: el consumo excesivo de azúcar contribuye a la aparición de sobrepeso y obesidad, caries dentales, menstruación precoz y enfermedades crónicas como la diabetes o las cardiovasculares.

Jugo natural:

Es una excelente fuente de vitaminas y minerales, en especial de beta-carotenos, vitamina C y potasio. Las frutas y verduras recién exprimidas y sin azúcar añadido son de los alimentos más nutritivos que se puede incluir en la dieta. No aportan grasas, pero sí azúcares simples que brindan energía saludable. Con su ingesta se garantizan nutrientes como hierro, calcio y fósforo, que benefician el sistema inmunológico. Tienen propiedades revitalizantes, diuréticas, remineralizantes y depurativas.

Agua:

El cuerpo está formado por más de un 65% de agua. Se almacena en grandes cantidades y necesita reponerse constantemente. Traslada los nutrientes a las células, ayuda a la digestión, elimina los residuos, mantiene los riñones sanos, lubrica las articulaciones, regula la temperatura corporal y el metabolismo; asimismo aporta una hidratación constante a la piel, ojos, boca y nariz. Se pierde agua con cualquier actividad diaria y al hacer ejercicio, a través de la transpiración, la orina y la respiración. Se recomienda un consumo mínimo de ocho vasos al día. Es el acompañamiento perfecto para todas las comidas.



Sal:

La sal no es en sí misma perjudicial: no daña su uso... isino su abuso! Su consumo no debe exceder los cinco gramos al día (equivalente a una cucharadita de postre). Contribuye a mantener el nivel de los líquidos corporales, permite la transmisión de impulsos nerviosos, participa en la actividad muscular y posibilita la adecuada absorción del potasio. Se emplea como condimento en la cocina. Su uso excesivo repercute en la retención de líquidos en el organismo, con la consiguiente sobrecarga en el funcionamiento de los riñones. Se asocia con altos niveles de tensión arterial, causantes de enfermedades del corazón, cerebrovasculares y fallos renales.

**✓ MENSAJES PRÁCTICOS**

1. Vigile lo que consumen sus niños, niñas y adolescentes; aliéntelos a ingerir productos y bebidas nutritivas. Recuerde que padres y madres son modelos de comportamiento para sus hijos e hijas y eso incluye, sin lugar a dudas, los hábitos dietéticos.
2. Prefiera el consumo de granos, cereales, leguminosas, frutas, verduras, carnes magras, pescados y lácteos bajos en grasas.
3. Lea las etiquetas de los productos que se compran y preste atención a sus valores nutricionales.
4. Al realizar las compras para la casa, evite comprar todo tipo de bebidas azucaradas o carbonatadas.
5. No sustituya una merienda nutritiva por una lata de gaseosa.
6. Evite alimentos fabricados con alto contenido de grasas (aderezos, embutidos, ahumados, entre otros).
7. Evite las grasas que se untan para dar sabor (mayonesas, margarinas, pastas de bocaditos y otros que contengan grasas saturadas).
8. Sustituya alimentos ricos en grasas por vegetales y frutas.
9. Evite el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados.
10. Consuma sal de forma moderada para evitar daños en su salud.
11. Reduzca el consumo de carnes rojas.
12. Utilice técnicas de elaboración más saludables (vapor, a la plancha).
13. No olvide mantener una higiene dental óptima para evitar la aparición de caries dentales y visite regularmente al dentista para controles.

Resumen de las vitaminas hidrosolubles en la nutrición humana

Vitaminas	Función	Fuentes alimentarias	Pérdidas
Vitamina B1 (tiamina)	Funcionamiento del sistema muscular y nervioso. El beriberi, enfermedad característica de la deficiencia de esta vitamina, puede provocar daños en los nervios y pérdida de fuerza en los músculos.	Origen animal: vísceras, carne de cerdo. Origen vegetal: cereales, leguminosas, nueces, levadura, frutas, verduras y viandas.	Inestable en soluciones neutras y alcalinas o cuando se expone al aire y la luz.
Vitamina B2 (riboflavina)	Esencial para el funcionamiento de la piel y el sistema nervioso.	Origen animal: vísceras, carne, leche y derivados, huevo. Origen vegetal: leguminosas, vegetales de hojas, levadura y cereales no refinados.	Inestable en soluciones alcalinas y cuando se expone al calor y a la luz.
Vitamina B6 (piridoxina)	Esencial para el funcionamiento de la piel, del sistema nervioso y muscular.	Origen animal: vísceras, carne fresca de res, pescado, cerdo, embutidos. Origen vegetal: cereales no refinados, vegetales de color verde.	Inestable cuando se expone a la luz.
Vitamina B3 (niacina o ácido pantoténico)	Esencial para el funcionamiento del tracto gastrointestinal, la piel y el sistema nervioso. La pelagra es la enfermedad característica de la deficiencia de esta vitamina. Puede causar diarreas, dermatitis y demencia.	Origen animal: carnes, pescado, huevos, leche y sus derivados. Origen vegetal: leguminosas, maní y cereales no refinados.	Bastante estable al medio.

Vitaminas	Función	Fuentes alimentarias	Pérdidas
Vitamina B5 (ácido panto- ténico)	Esencial para el me- tabolismo intermedio. Forma parte de la Acetil CoA.	Origen animal: carne de res, cerdo y pollo, vísceras, leche, embutidos, yema de huevo. Origen vegetal: legumi- nosas, cereales integrales, maní, col, coliflor, papa, boniato y frutas como el plátano.	Inesta- ble en soluciones alcalinas y cuando se expone al calor.
Vitamina B7 o B8 (biotina)	Esencial para el me- tabolismo intermedio, durante la síntesis de ácidos grasos y en la gluconeogénesis.	Origen animal: hígado de res, pollo, pescado, huevo entero. Origen vegetal: guisantes, maní, chocolate, cereales integrales, vegetales como la col, la coliflor y de color verde intenso, frutas cítri- cas y vegetales.	Bastante estable al medio.
Vitamina B9 (ácido fólico)	Esencial para el cre- cimiento y la división celular.	Origen animal: hígado, carne, huevo entero. Origen vegetal: leguminosas, cereales integrales, viandas como papa y boniato; ve- getales como quimbombó, nabo, pimientos y tomates; diversas frutas como pláta- no, cítricos, melón.	Inestable en solucio- nes ácidas, cuando se expone al calor, al aire y la luz.
Vitamina B12 (cobalamina)	Esencial para el funcio- namiento del sistema hemotopoyético. La anemia perniciosa es la enfermedad caracterís- tica de la deficiencia de esta vitamina.	Origen animal: vísceras, carne y leche entera. Origen vegetal: legumi- nosas.	Inestable cuando se expone al aire y la luz.
Vitamina C (ácido ascór- bico)	Participa activamente en el metabolismo in- termediario y favorece la absorción del hierro hemínico.	Origen vegetal: frutas cru- das y frescas como acerola, guayaba, marañón, mango, piña y cítricos; vegetales como pimiento, tomate, perejil, col y acelga; viandas como papa, boniato y yuca.	Inestable en solucio- nes neutras y alcalinas y cuando se expone al aire, a la luz y al calor.

Fuente: Colectivo de autores. (2011). *Alimentación, nutrición y salud*. La Habana: INHA.

Resumen de las vitaminas liposolubles en la nutrición humana

Vitaminas	Función	Fuentes alimentarias	Pérdidas
Vitamina A (retinol) Provitamina A (betacarotenos)	Visión, crecimiento, diferenciación de los tejidos corpo- rales, reproducción y sistema inmuno- lógico.	Origen animal: hígado, aceites de pescado, huevo, leche entera, productos lácteos. Origen vegetal: zanahoria, espinaca, lechuga, fruta- bomba, mango, calabaza, malanga amarilla, yuca amarilla, boniato amarillo.	Muy sensible a la oxidación por la luz; también se afecta por el calor, el aire, la acidez y la humedad. La freidura es el proceso de cocción que más la destruye.
Vitamina D (calciferol)	Desarrollo y funcio- namiento del siste- ma osteomiarticu- lar. El raquitismo es la enfermedad más característica de la deficiencia de esta vitamina.	Origen animal: aceite de hígado de pescado, pes- cado fresco, pescado en conserva en aceite, yema de huevo, hígado, mante- quilla y queso crema.	Inestable cuando se expone al aire y la luz.
Vitamina E (tocoferol)	Previene la oxida- ción de los ácidos grasos poliinsatu- rados.	Origen animal: mantequilla, huevo entero. Origen vegetal: aceite de soya, maíz, maní y girasol; guisantes como el chícharo, los garbanzos, las lentejas; el arroz integral.	Muy sensible al calor. Ines- table cuando se expone al aire y a la luz.
Vitamina K (naftoquino- nas)	Participa activa- mente en la coagu- lación de la sangre.	Origen animal: leche, hígado, especialmente de cerdo. Origen vegetal: vegetales de color verde oscuro.	Inestable en medio ácido y cuando se expone a la luz.

Fuente: Colectivo de autores. (2011). *Alimentación, nutrición y salud*. La Habana: INHA.

Algunos minerales. Funciones y fuentes alimentarias

Minerales	Función	Fuentes alimentarias
Sodio	Transporte de cargas eléctricas. Componente esencial del tejido óseo y líquidos corporales. Regulación osmótica de la célula y espacio extracelular. Responsable del sostenimiento del potencial de membrana y de la excitabilidad celular. Interviene en los procesos de absorción de monosacáridos y aminoácidos y como activador de algunas enzimas.	Alimentos procesados: carnes y embutidos, quesos duros, vegetales en conserva, pan y salsas listas para el consumo Alimentos naturales: el apio, mariscos (ostras y ostiones).
Cloro	Componente esencial del tejido óseo y la secreción ácida del estómago. Control de la presión osmótica, las cualidades buffer (que disminuyen los cambios de ph), la concentración iónica y el comportamiento de los compuestos proteicos en los líquidos corporales. Sostenimiento del equilibrio osmótico y la electroneutralidad en el organismo humano.	Se encuentra en los alimentos combinado con el sodio y el potasio.
Potasio	Transporte de cargas eléctricas. Sostenimiento de la electroneutralidad de las membranas celulares, la osmolaridad, hidratación y excitabilidad. Activador de diferentes enzimas.	La mayor parte de los alimentos contienen concentraciones medias de potasio. Las fuentes más ricas son de origen vegetal: vegetales de hoja verde (espinaca, lechuga, acelga), col, tomate, pepino, berenjena, calabaza, zanahoria, rábano, nabo, cebolla, frijoles, chícharo, habichuela, garbanzo, naranja, toronja, plátano fruta, papa, boniato, ñame. Origen animal: leche entera, leche descremada, yogurt.

Minerales	Función	Fuentes alimentarias
Calcio	Función estructural en el tejido óseo y dentario. Participa activamente en la coagulación sanguínea, excitabilidad neuromuscular, conducción nerviosa, contracción muscular, estabilización de membranas celulares y en la secreción de hormonas y enzimas. El calcio óseo puede ser movilizado para mantener las concentraciones plasmáticas.	Productos lácteos, col, brócoli, semillas de ajonjolí, huesos blandos de peces (sardinas, salmón), huesos de las patas del pollo, alimentos fortificados con calcio. El agua es una fuente variable.
Fósforo	Papel determinante en el metabolismo intermediario. Componente fundamental de la hidroxiapatita ósea y componente también de fosfolípidos, fosfoproteínas, ácidos nucleicos y segundos mensajeros hormonales. Responsable de parte de la función buffer del plasma.	Se encuentra en casi todos los alimentos. Los alimentos proteicos y los cereales son ricos en este mineral.
Magnesio	Participa como activador o inhibidor de numerosas enzimas y sistemas enzimáticos. Involucrado en numerosas reacciones del metabolismo intermediario, transporte activo a través de membranas celulares y la contracción muscular. Actúa como segundo mensajero en el metabolismo en receptores hormonales, en el metabolismo de la vitamina D y en la secreción y acción de la hormona paratiroidea.	Se encuentra en casi todos los alimentos. Los alimentos proteicos y los cereales son ricos en este mineral.
Hierro	Participa en procesos de transporte y almacenamiento de oxígeno integrado al grupo hemo de la hemoglobina y mioglobina. Interviene en la producción de energía oxidativa en la célula formando parte de los citocromos.	Carnes y derivados, por ejemplo, el pollo. Son fuentes aceptables los huevos, cereales y vegetales de hoja verde. La leche materna es una buena fuente de hierro hasta que niñas y niños alcanzan los 6 meses de edad.

Minerales	Función	Fuentes alimentarias
Azufre	Forma parte de los aminoácidos azufrados (metionina y cisteína) y de las vitaminas tiamina y biotina. Participa en reacciones de conjugación en el hígado, en la biosíntesis hepática de heparina, de mucopolisacáridos sulfatados y del sulfato de condroitina del tejido conectivo y de los cerebrósidos. Actúa en la detoxificación de esteroides, fenoles e indoles en el hígado. Rol esencial en el metabolismo intermedio como parte de la Coenzima A.	Carne, huevos, leche y productos lácteos, nueces, leguminosas, pan, harina de soya, maní, frutos secos, bebidas fermentadas (cerveza, vino, sidra), leche de coco, jugo de tomate.
Selenio	Forma parte de la enzima glutatión-peroxidasa, importante en los mecanismos antioxidantes del organismo. Presente en otras selenoproteínas como la enzima yodotironina desiodinasa y la selenoproteína P. Actúa a nivel de genoma humano por combinación directa con las bases púricas y pirimidínicas. Interviene en el metabolismo de las prostaglandinas y como agente protector de la toxicidad por cadmio, mercurio, talio y plata. Implicado en el funcionamiento del sistema inmunológico y en los procesos del envejecimiento.	Productos marinos, vísceras, carne, cereales y semillas. El contenido de selenio, sobre todo en los alimentos de origen vegetal, depende del contenido del mineral de los suelos.
Manganeso	Componente de enzimas específicas como: piruvato-carboxilasa (gluconeogénesis), superóxido-dismutasa, arginasa, glutamato sintetasa y diamino-oxidasa. Constituyente del tejido óseo. Actúa como cofactor de enzimas involucradas en la síntesis del tejido conectivo. Participa como cofactor enzimático del metabolismo de aminoácidos, lípidos y carbohidratos.	Cereales integrales, hortalizas de hoja verde, frutos secos, té, café.

Minerales	Función	Fuentes alimentarias
Zinc	Forma parte de un grupo importante de metaloproteínas, gran número de ellas son enzimas. Esencial para el desarrollo embrionario, mantenimiento del embarazo, crecimiento, maduración sexual, funciones cerebrales, integridad cutánea, cicatrización de heridas y funcionamiento del sistema inmunológico. Participa en los mecanismos de defensa antioxidante.	Mariscos, carnes rojas, vísceras, semillas, germen de trigo, carne de aves y cerdo, legumbres, yogurt, huevos, quesos, nueces, vegetales de hojas.
Cobre	Cofactor de metaloenzimas que actúan como oxidoreductasas. Participa en los mecanismos de defensa antioxidante. Interviene en la hematopoyesis y en la formación ósea.	Hígado, mariscos (ostras, ostiones), frutos secos, legumbres, cereales integrales.
Yodo	Componente de las hormonas tiroideas.	Alimentos marinos y agua de zonas cercanas a las costas. Sal yodada. Alimentos procesados con sal yodada o aditivos que contienen yodo.
Flúor	Formación de hueso y dientes. Efecto protector contra la formación de caries dentales.	Mariscos, hortalizas, cereales, té, café, agua fluorada. Los huesos de animales de tierra son también una buena fuente.
Molibdeno	Componente de flavoenzimas: xantina oxidasa, oxidasa aldehídica y la sulfito-oxidasa. Participa en la unión y desacoplamiento del hierro a la ferritina y en la reducción del citocromo C. Cofactor de otras enzimas en forma de molibdopterina.	Leche, productos lácteos, frijoles, cereales, legumbres secas, vísceras (hígado, riñón).
Cromo	Potenciador de la acción de la insulina. Estimula la tolerancia a la glucosa.	Legumbres, semillas, chocolate, alimentos procesados. Concentraciones variables en frutas y vegetales.

Fuente: Colectivo de autores. (2011). *Alimentación, nutrición y salud*. La Habana: INHA.

Bibliografía

- ABEYÁ GILARDON ENRIQUE O., CALVO ELVIRA B. (2013). *Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes. Orientaciones para su prevención, diagnóstico y tratamiento en Atención Primaria de la Salud*. Buenos Aires: Ministerio de Salud de la Nación. Primera edición.
- Academia Nacional de Medicina (ANM) (2015). *Guías Alimentarias y actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana*. Disponible en: https://www.insp.mx/images/stories/2015/noticias/Nutricion_y_Salud/Docs/151118_guias_alimentarias.pdf
- ÁVILA R. H., AEDO S. A., LEVIN P. G., et al (2013). *El agua en la nutrición*. Acta pediat Mex, pp. 103-114.
- Colectivo de autores (2011). *Alimentación, nutrición y salud*. La Habana: INHA.
- ESQUIVEL LAUZURIQUE M., QUESADA M. RUBÉN, GONZÁLEZ FERNÁNDEZ C., RODRÍGUEZ CHÁVEZ L., TAMAYO PÉREZ V. (2011). “Curvas de crecimiento de la circunferencia de la cintura en niños y adolescentes habaneros”. En: *Revista Cubana de Pediatría*, pp. 44-55. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ped/v83n1/ped05111.pdf> [citado el 28 de febrero de 2020].
- ESQUIVEL M., RUBÍ A. (1990). “Valores cubanos del Índice de Masa Corporal en niños y adolescentes de 0 a 19 años”. En: *Revista Cubana de Pediatría*, vol. 63, no. 3 pp. 181-190.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2019). *Estado Mundial de la Infancia 2019*. Nueva York: UNICEF.
- Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología (2019). *Informe de vigilancia materno infantil mediante sitios centinela*. La Habana: INHEM.
- JIMÉNEZ S., PINEDA S. A., SÁNCHEZ R., DOMÍNGUEZ Y. (2011). *Guías Alimentarias para niñas y niños cubanos hasta dos años de edad*. Documento Técnico para los equipos de salud. La Habana: INHA.
- MALO-SERRANO M., CASTILLO N., PAJITA D. (2017). *La obesidad en el mundo*. An. Fac. med, pp. 173-178. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v78n2/a11v78n2.pdf> [citado el 21 de febrero de 2020].
- Naciones Unidas CEPAL (2018). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe*. Disponible en: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40155/24/S1801141_es.pdf [citado el 21 de febrero de 2020].

NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) (2016). "Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: a pooled analysis of 1698 population based measurement studies with 19.2 million participants". En: *The Lancet*. Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)30054-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30054-X/fulltext) [citado el 21 de febrero de 2020].

NutriMSS (2019). "Carta de alimentación correcta y actividad física. ¡Controlo mi peso, mejoro mi salud!". En: *Aprendiendo a Comer*. Guía técnica de educación nutricional en primer nivel de atención, pp. 31-36. México.

OMS y UNICEF (2015). "Water, sanitation and hygiene in health care facilities: Urgent needs and actions". Informe de la reunión. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Disponible en: http://www.who.int/water_sanitation_health/facilities/washin-hcf-geneva.pdf [consultado el 24 de enero de 2018].

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2017). Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe 2016. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-i6747s.pdf> [citado el 21 de febrero de 2020].

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2016). *Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil*. Geneva, Switzerland: WHO Document Production Services. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206450/9789243510064_spa.pdf?sequence=1 [citado el 21 de febrero de 2020].

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2017). *La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios*. Comunicado de prensa. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who> [citado el 21 de febrero de 2020].

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2016). *Establecimiento de áreas de acción prioritarias para la prevención de la obesidad infantil en la población: conjunto de herramientas para que los Estados Miembros determinen e identifiquen áreas de acción prioritarias*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250750/9789243503271-spa.pdf;jsessionid=4934383606439F14B-3F3F45CF3116EEC?sequence=1> [citado el 21 de febrero de 2020].

Organización Panamericana de la Salud (OMS) (2015). *Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia*. 53º Consejo Directivo de la OPS. 66ª Sesión del Comité Regional de la OMS. Washington, D.C., EUA: Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/Obesity-Plan-Of-Action-Child-Spa-2015.pdf> [citado el 20 de marzo de 2020].

PORRATA C. y cols (2014). *Guías Alimentarias para niños y niñas cubanos hasta dos años de edad*. La Habana: INHA.

SÁNCHEZ B. VICENTE, GARCÍA K., GONZÁLEZ HERMIDA A. Y SAURA NARANJO C. (2017). "Sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 12 años". En: Revista *Finlay*. Disponible en: <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/445>

UNICEF, OMS, Banco Mundial (2015). *Levels and trends in child malnutrition: UNICEF-WHO-World Bank joint child malnutrition estimates*. Nueva York: UNICEF; Ginebra: OMS; Whashington, D.C.: Banco Mundial.

World Health Organization (2016). *Consideration of the evidence on childhood obesity for the Commission on Ending Childhood Obesity: report of the Ad hoc Working Group on Science and Evidence for Ending Childhood Obesity*. Geneva, Switzerland: World Health Organization. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/206549> [citado el 20 de marzo de 2020].

Sitios web consultados:

<https://www.unicef.org/es/temas/nutrici%C3%B3n>

<https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>

https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_24826.html

https://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/gi_infant_feeding_spa.pdf



Este material reúne un conjunto de pautas y consejos sobre alimentación saludable y actividad física, pilares de una vida sin sobrepeso y obesidad, condiciones que tienen serias secuelas en la salud de las personas, en particular si aparecen desde edades tempranas.

Además, propone un acercamiento a la malnutrición, fenómeno que afecta a uno de cada cinco niños y niñas en la región de América Latina y el Caribe, así como un estudio sobre el comportamiento del sobrepeso y la obesidad en Cruces, municipio de la provincia Cienfuegos, Cuba. Asimismo, contiene un grupo de recetas que contribuirán a elaborar platos saludables y creativos en casa.

Esta suerte de manual, realizado en el marco de un proyecto de prevención del sobrepeso y la obesidad en escolares de primaria, llevado a cabo en coordinación con autoridades locales, el Ministerio de Salud Pública y el acompañamiento del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, resultará un valioso material para compartir estos temas en las aulas y las comunidades, con el fin de construir conjuntamente —familia, escuela y sociedad— caminos para prevenir el sobrepeso y la obesidad.

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Oficina Cuba Calle 1ra. B. #15802. Náutico. Playa. La Habana. Teléfono: (+537) 2086307, (+537) 2089791, (537) 2086094

 @unicefcuba |  /unicefcuba |  @unicefcuba | www.unicef.org/cuba

+ salud 
– obesidad

MINSAP 