

**Profesor** : Marcelo Lira Veliz  
**Contenido** : Alimentación Saludable  
**Objetivo** : Crear hábitos de vida saludable en nuestra comunidad Educativa

La obesidad infantil es un problema a nivel mundial y Chile no es la excepción. Es fundamental que le enseñes a tu niño/a buenos hábitos alimentarios, para que desde pequeños/as aprendan a nutrirse y a relacionarse con la comida de una manera saludable.



**¿Qué se entiende por alimentación saludable?**

Alimentación saludable es aquella que permite un estado óptimo de salud. Debe cubrir las necesidades energéticas y de nutrientes esenciales del cuerpo, incluyendo proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.



**¿Cuál es el principal problema de la alimentación actualmente?**

El principal problema de la alimentación actual es el consumo excesivo de calorías, principalmente de azúcares y grasas, además de la elevada ingesta de alcohol. La primera causa de mortalidad en nuestro país son las enfermedades cardiovasculares que se desarrollan en estrecha relación con la obesidad, sedentarismo, tabaquismo y, en especial, con el tipo de comida que se prefiere.

## **Alimentación - nutrición**

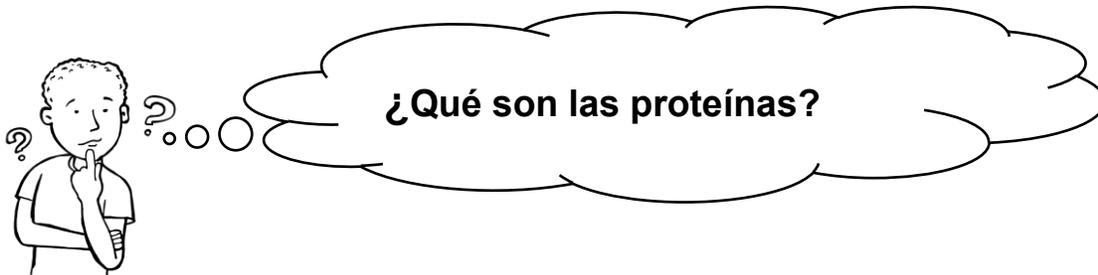
La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida. Alimentación y Nutrición aun cuando parecieran significar lo mismo, son conceptos diferentes.

**- Alimentación.** Es un proceso voluntario, educable y consciente que consiste en la elección, preparación e ingestión de los alimentos.

**- Nutrición.** Es un proceso involuntario e inconsciente por el que el organismo transforma los alimentos para que sus componentes puedan ser utilizados por las células.

Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre).

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: Proteínas o Prótidos, Grasas o Lípidos, Carbohidratos o Glúcidos, Vitaminas y Minerales.



Las proteínas aportan el material de construcción que nuestro organismo necesita para formar células. Por tanto, son necesarias para formar nuevos tejidos y reparar la piel, los músculos, la sangre, los huesos y, en general, todos los órganos.

### **¿Cuáles son las principales fuentes de proteínas?**

**Son los alimentos de origen animal**, como todo tipo de carnes (pescado, ave, res, cordero y cerdo), leche y sus derivados, y huevos.

Asimismo, **abundan en las semillas de los vegetales**, como lentejas, frejoles, quinua, habas, garbanzos, soya, arvejas, etc., en cantidades casi similares a la carne.



**¿Cuál es la función de los carbohidratos en el organismo**

Nos dan energía y calor para movernos y desarrollar todas las actividades diarias.

**Son de origen vegetal y se encuentran en los cereales:** maíz, trigo, arroz y sus productos (harinas, pastas) tubérculos o verduras: papa, apio; plátano; azúcar (blanca o morena), miel, granos como las arvejas, lentejas, garbanzos y porotos.



**¿Qué son las grasas?**

Son la fuente más concentrada de energía para nuestro cuerpo y cerebro. Participan en diferentes funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo y de algunas vitaminas y hormonas. Son fuente de calorías para los niños, pero los adultos deben consumirla con moderación y **se encuentran en las carnes rojas, piel del pollo, leche, mantequilla y queso, aceites vegetales** (de girasol, maíz), **margarina, paltas, aceitunas, algunas semillas como el maní, pistacho, almendras y nueces.**

**recordar que:** las grasas de origen vegetal, son saludable para nuestro organismo, ayudando a bajar los niveles de colesterol.



**¿Qué función cumplen las vitaminas?**

Cumplen funciones esenciales para el organismo. Ayudan en el proceso de transformación de energía y favorecen el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades y **se encuentran en casi todos los alimentos en especial en las frutas, hortalizas y alimentos de origen animal.**



**¿Qué función cumplen los minerales?**

Entre los principales minerales se encuentran: calcio, hierro, yodo y el zinc. Ellos participan en diversas funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo (Ej.: el calcio forma y mantiene los huesos y dientes; el hierro forma parte de la sangre). Los minerales intervienen en el crecimiento, reproducción del ser humano, la función muscular, entre otros. **Se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal.**



**¿Qué función cumplen la fibra?**

La fibra ayuda a expulsar las heces con facilidad, previene el cáncer de colon y reduce el colesterol en la sangre. **Se encuentra en los alimentos de origen vegetal como hortalizas** (zanahoria, tomates, lechugas, pepino), frutas (melón, patilla, naranja, manzana), **granos** (arvejas, lentejas, frijoles), **verduras** (lechuga, apio, pimientos, papas) y **cereales integrales.**

### **Recomendaciones alimentarias:**

1. Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
2. Pasa menos tiempo frente al computador o la televisión y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
3. Saca el salero de la mesa y come con poca sal, porque esta contribuye a elevar los niveles de la presión arterial. Úsala con moderación en la cocina y prueba los alimentos antes de salarlos en la mesa. Prefiere consumir aquellos con baja cantidad de sal.

4. Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
5. Cuida tu corazón evitando grasas saturadas, ya que su consumo aumenta los niveles de colesterol malo y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
6. Come verduras y frutas frescas de distintos colores cada día, idealmente tres porciones de frutas y dos porciones grandes de verduras diariamente.
7. Para fortalecer tus huesos, consume tres veces en el día lácteos bajos en grasas y azúcar.
8. Para mantener sano tu corazón, come pescado a la horno o a la plancha, tres veces por semana.
9. Para mantenerte hidratado, toma entre seis y ocho vasos de agua al día.
10. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

## **¿CÓMO PREPARAR ALIMENTOS PARA NO PERDER LOS NUTRIENTES?**

- Pelar y cortar puede disminuir el aporte sobre todo de vitaminas hidrosolubles (C, B1 y ácido fólico) y fibra (que se encuentra mayormente en la piel del alimento). Es recomendable pelar y cortar el alimento justo antes de prepararlo o consumirlo.

- No es recomendable dejar los alimentos en remojo mucho tiempo, pues esto fomenta la pérdida de nutrientes.

Si optas por hervir los alimentos, toma en cuenta estas recomendaciones para preservar mejor sus nutrientes:

- Añade el alimento al agua cuando esté hirviendo, de lo contrario se remojará durante más tiempo sin cocinarse, perdiendo propiedades.

- Opta por cortar los alimentos en trozos grandes para mantener sus aportes.

- Hierve, siempre que sea posible, en poca cantidad de agua, así las vitaminas se diluirán menos.

- Si es posible añade unas gotas de jugo de limón a la cocción, esto ayuda a mantener los nutrientes.

- Es preferible que las verduras queden crujientes en vez de muy blandas, pues esto querrá decir que las has hervido demasiado, disminuyendo sus aportes.
- Los métodos de cocción que mejor ayudan a preservar los nutrientes son al vapor, en el horno o salteados debido a que el alimento está en contacto limitado con el agua y se mantiene a temperaturas más estables.
- Además es recomendable que aquellas verduras que pueden consumirse crudas sean ingeridas de este modo de vez en cuando, así recibes al máximo sus aportes.

