

La alimentación nutritiva y saludable

1



Las familias que se alimentan de forma nutritiva y saludable tendrán más energía para trabajar y jugar, sufrirán de menos enfermedades y sus hijos e hijas se desarrollarán mejor.

¿Qué es una alimentación nutritiva?

Cada miembro de tu familia tiene derecho a tener una alimentación que asegure su salud y bienestar. Por eso necesitamos conocer la mejor manera de combinar los alimentos de forma saludable y tomar buenas decisiones sobre las comidas que se preparen para la familia.



Todas las personas necesitan de todos los alimentos nutritivos en cada etapa de sus vidas, pero las porciones necesarias de estos nutrientes van cambiando en la medida que van creciendo.

Las embarazadas deben alimentarse nutritivamente comiendo alimentos variados ricos en proteínas, vitaminas y minerales como el calcio y el hierro.



Los nutrientes

Los nutrientes de los alimentos son necesarios para que nuestro cuerpo y mente funcionen bien. También **sirven para fortalecer nuestras defensas contra las enfermedades y para mantenernos sanos y activos.**

En el caso de los niños, niñas, embarazadas y madres que están lactando o dando el seno, los alimentos les aportan los nutrientes y energía que sus cuerpos necesitan para crecer y desarrollarse física y mentalmente.



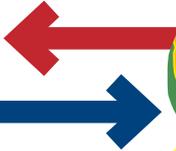
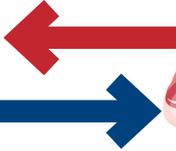
Los nutrientes están en casi todos los alimentos que comemos, sobre todo en los alimentos saludables.

Una alimentación es nutritiva y variada cuando contiene los alimentos de todos los grupos. No existe un solo alimento que proporcione todos los nutrientes que el cuerpo necesita.

¡Por eso mientras más variada es, mejor es!

Para que una casa sea buena se necesitan buenos materiales, de la misma forma, para que nuestro cuerpo esté fuerte y sano se necesitan alimentos buenos y adecuados.

COMBINA ESTOS TRES TIPOS DE ALIMENTOS:



1. ALIMENTOS CONSTRUCTORES (ricos en proteínas):

- En la casa: forman las paredes, el techo, el piso, etc.
- En el cuerpo: forman los tejidos de la piel, los huesos, los músculos, y mantienen funcionando bien a los diferentes órganos como el corazón, los pulmones, el hígado, los riñones, etc.

2. ALIMENTOS PROTECTORES (ricos en vitaminas y minerales):

- En la casa: evitan que entren ladrones y ayudan para que las puertas funcionen.
- En el cuerpo: evitan enfermedades y ayudan para que otros nutrientes funcionen.

3. ALIMENTOS ENERGÉTICOS (ricos en carbohidratos y grasas):

- En la casa: dan energía para que los aparatos funcionen.
- En el cuerpo: dan energía para que nuestro cuerpo funcione: caminar, pensar, el latir del corazón, etc.

Las proteínas

Las **proteínas** o alimentos constructores sirven para construir y reparar los tejidos del cuerpo (como los músculos, los huesos, la piel y la sangre), y ayudan a que todos los órganos y sistemas del cuerpo funcionen adecuadamente y para mantener fuertes nuestras defensas contra las enfermedades.



Alimentos con proteína de
ORIGEN ANIMAL



Alimentos con proteína de
ORIGEN VEGETAL

¿Cuáles alimentos contienen muchas proteínas?

Las proteínas pueden encontrarse en una gran cantidad de alimentos.

Proteínas de origen animal:

- Todos los tipos de carne: pollo, res, cerdo, chivo, conejo.
- Huevos
- La leche y sus derivados: quesos, yogur, leche materna.

Proteínas de origen vegetal:

- Todos los tipos de habichuelas (rojas, blancas, pintas, negras)
- Granos en general: guandules, lentejas, arvejas, garbanzos.
- Frutos secos: almendras, nueces, maní, semilla de cajuil.

Los carbohidratos

Los carbohidratos dan la energía que los niños y niñas necesitan para mantenerse atentos, estudiar, aprender y también para estar activos, jugar, correr y explorar el mundo.

¿Cuáles alimentos contienen muchos carbohidratos?

Algunos de estos alimentos son:

- Cereales como el arroz, harina de maíz, avena, trigo.
- Los víveres como la yuca, plátano, ñame, papa, batata, guineítos, rulos y yautía.
- Las frutas como el mango, guineo maduro, piña, entre otras frutas.



Las grasas

Las grasas son una fuente importante de energía para que niñas y niños se mantengan activos. Pero con cuidado, ya que el exceso de grasas dañinas puede producir obesidad.

Las grasas ayudan a disolver importantes vitaminas como la A, D, E y K, y de esta manera pueden ser almacenadas en el cuerpo.

También sirven como reserva de energía para los momentos en los que no consumimos alimentos.

¿Cuáles alimentos contienen grasas saludables y cuáles tienen grasas dañinas?

Los alimentos que contienen grasas saludables que **SÍ DEBEMOS CONSUMIR** son:

- Aguacate
- Almendras
- Coco
- Semillas de cajuil
- Linaza
- Aceites de oliva
- Nueces
- Soya
- Maní
- Huevos



Alimentos que contienen grasas saludables que SÍ DEBEMOS CONSUMIR

Algunos alimentos contienen grasas que **DEBEMOS CONSUMIR CON MODERACIÓN**, por ejemplo:

- Aceite de maíz
- Chocolate
- Quesos
- Carnes



Alimentos que contienen grasas que DEBEMOS CONSUMIR CON MODERACIÓN

También hay grasas dañinas (conocidas como grasas trans), que debemos evitar, porque pueden causar daños a la salud como la **obesidad, hipertensión, diabetes, colesterol alto y placas en las arterias** que se van acumulando hasta cerrarlas.

Los alimentos que contienen grasas dañinas (trans) que **DEBEMOS EVITAR** son:

- Meriendas de fundas
- Pizzas
- Donas
- Hot-dogs
- Papitas fritas
- Galletas dulces
- Pollo frito
- Empanadas fritas
- Refrescos
- Hamburguesas con carnes fritas, entre otros.



Alimentos que contienen grasas dañinas que **DEBEMOS EVITAR**

Todos y en especial las embarazadas deben evitar al máximo los alimentos con grasa o con azúcar porque aportan poco a su nutrición y al consumirlos pueden subir mucho de peso.

Las vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales ayudan a que el cuerpo se desarrolle, funcione bien y suba las defensas contra las enfermedades. Cuando faltan podemos enfermarnos muy gravemente.

¿Para qué sirven?

- Las vitaminas y minerales ayudan a que el cuerpo se desarrolle, funcione bien y suba las defensas contra las enfermedades. Por eso, cuando hay deficiencia de vitaminas y minerales, podemos enfermarnos muy gravemente.
- Las principales vitaminas y minerales se encuentran en todos los tipos de alimentos. Un solo alimento puede tener diferentes tipos de vitaminas y minerales.
- Todas las frutas y los vegetales verdes tienen una gran cantidad de vitaminas y minerales, por eso es importante incluirlos en todas nuestras comidas.

Las fibras

Las fibras contribuyen con la limpieza de los intestinos. Evitan el estreñimiento y ayudan a ir al baño con mayor facilidad.

Te ayudará a mantener un peso saludable y a reducir el riesgo de tener enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer.



Las fibras, pueden ayudar a reducir el riesgo de preeclampsia de una mujer embarazada.

En las últimas etapas del embarazo, aumenta el riesgo de estreñimiento o ardores de estómago, el consumo de alimentos ricos en fibra puede reducir estas complicaciones.

Estos son algunos de los alimentos ricos en fibra:

- Cereales integrales como la avena, las frutas y vegetales frescos (se deben comer con cáscara luego de lavarlas bien).
- Nueces, las semillas y las legumbres como las habichuelas.

¡En La combinación está la salud!

Consejos:

Cocina los alimentos al vapor y con poco aceite.

- Acompaña con **ensaladas y vegetales hervidos.**
- **Incluye frutas** en tus comidas.
- **Bebe agua** en vez de refresco o jugos azucarados.
- **Incluye carbohidratos** como arroz, harina de maíz, trigo, víveres, habichuelas, guandules, lentejas en todas tus comidas.
- **Elige al menos una proteína en cada comida:** Huevo, pollo, res, cerdo, pica pica, sardinas.



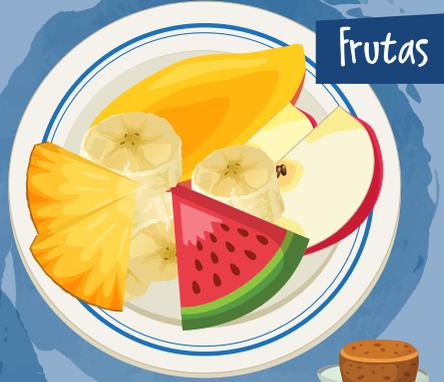
Los alimentos que elegimos comer y cómo los combinamos hacen que una comida sea o no nutritiva.

Una alimentación saludable debe ser nutritiva.

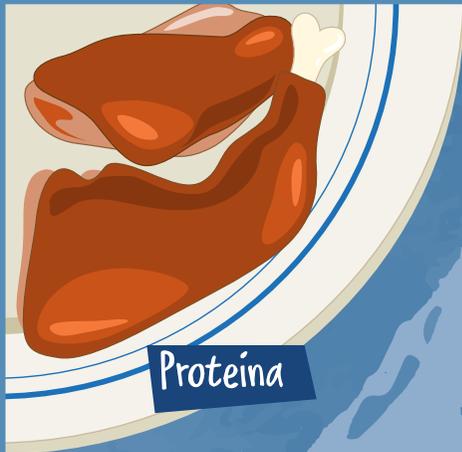
No existe un sólo alimento que proporcione todos los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar bien y mantenerse saludable. Pero si se combinan bien, pueden ayudar al desarrollo y crecimiento de tu hijo o hija.



Carbohidratos



Frutas



Proteína



Agua



Aceite verde

Recuerda siempre que para que la alimentación diaria sea nutritiva y esté completa necesita incluir:

- **Frutas y vegetales:** importantes fuentes de vitaminas, minerales y fibra.
- **Habichuelas y gandules:** hierro y fibra.
- **Leche, queso, yogur:** proteínas, grasas y hierro.
- **Huevos:** proteínas, grasas, vitaminas y minerales.
- **Carne, aves, pescado y vísceras:** proteínas, grasas, hierro, zinc, vitaminas del complejo B.
- **Hígado:** hierro y vitamina A.
- **Carbohidratos:** arroz, harina de maíz, trigo, víveres, habichuelas, gandules, lentejas en todas sus comidas.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Casa de las Naciones Unidas, Av. Anacaona 9, Mirador Sur, Santo Domingo,
República Dominicana

Teléfono: (809) 473-7373

Correo: santodomingo@unicef.org

www.unicef.org/republicadominicana