

Revolviendo Saberes

en el territorio
santafesino

¿Qué es la alimentación saludable?

Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana. La alimentación debe respetar los gustos, hábitos y cultura de cada persona. Constituye un vehículo privilegiado de sociabilización (transmite hábitos, rutinas, normas y valores de convivencia), es una forma de expresar nuestra identidad y sentido de pertenencia. Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, de vivir con salud, aprender, trabajar en mejores condiciones y enfermarse menos.

Guías alimentarias para la población argentina:

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina promueven la incorporación de alimentos variados preferentemente frescos, teniendo en cuenta la diversidad cultural y las tradiciones locales. Están dirigidas a la población sana mayor de dos años, respetando la diversidad regional del país.

Gráfica de la alimentación diaria:

La “Gráfica de la Alimentación Diaria”, diseñada especialmente para nuestro país, hace referencia al consumo de diferentes grupos de alimentos que deben distribuirse a lo largo del día. El criterio de agrupación de estos son las similitudes en sus aportes nutricionales, por ejemplo, el grupo de frutas y verduras se caracteriza por brindar vitaminas, minerales, fibras y agua.

Los grupos de alimentos que incluye la misma son:

Grupo 1: VERDURAS Y FRUTAS

Grupo 2: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS

Grupo 3: LECHE, YOGUR Y QUESO

Grupo 4: CARNES Y HUEVOS

Grupo 5: ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS

Grupo 6: ALIMENTOS DE CONSUMO OPCIONAL

Agua: SITUADA ESTRATÉGICAMENTE EN EL CENTRO DE LA GRÁFICA

Es una guía para realizar de forma variada, moderada y armónica una alimentación completa, que incluye todos los alimentos que deberían consumirse a lo largo del día. Es de observar que la gráfica incluye alimentos de consumo opcional (6to grupo de color rojo), que, como su nombre lo indica, no es necesario ni recomendable consumir diariamente como el resto de los grupos. En este grupo se encuentran alimentos ultra-procesados con alto contenido en azúcares, grasas y/o sal, que las personas deben reconocer, ya que son los que se relacionan los problemas de salud que se es importante prevenir.

La gráfica nos orienta para incluir alimentos de los diferentes grupos que se identifican por colores, los grupos del 1 al 5 de la gráfica aportan nutrientes esenciales, para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Consumir las cantidades representadas en porciones, disminuir el consumo de sal, preferir agua segura para beber y realizar actividad física todos los días.

Gráfica de la Alimentación Diaria:



ACTIVIDAD

Armando mi Gráfica Alimentaria:

Teniendo en cuenta lo detallado y pensando en lo que consumís diariamente de cada grupo de alimentos, diseña tu propia gráfica. Una vez confeccionada, la idea es que puedas comparar tu consumo habitual con lo recomendado. Puedes realizar tu gráfica en computadora, o simplemente a mano con lápiz y papel. ¡¡¡Recuerda compararla con lo recomendado!!!

Esta actividad es extraída de la Bitácora de la Alimentación segura y saludable.

¡Los invitamos a conocerla!

<https://www.santafe.gov.ar/index.php/web/content/view/full/237635>

Frutas y verduras



Consumo de frutas y Verduras

Mensaje de las Guías Alimentarias para la Población Argentina: Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

1° mensaje: consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.

2° mensaje: lavar las frutas y verduras con agua segura.

3° mensaje: las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.

4° mensaje: el consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

Otoño-invierno

Acelga, achicoria, apio, batata, berro, brócoli, cardo, coliflor, cebolla de verdeo, chaucha, escarola, espinaca, hinojo, nabo, nabiza, puerro, rábano, radicheta, remolacha, repollo, repollitos de Bruselas, zanahoria, zapallo, calabaza, banana, ciruela, durazno, limón, mandarina, melón, membrillo, naranja, palta, pelón, pera, pomelo.

Primavera

Remolacha, zapallito, radicheta, perejil, puerro, habas, lechuga, nabiza, nabo, acelga, apio, alcaucil, espárrago, frutilla, frambuesa, cereza, arándano, manzana, naranja, palta, ananá, banana, limón.

Verano

Zapallo, calabaza, rabanito, tomate, espárrago, morrón, cebolla, chauchas, pepino, acelga, berenjena, choclo, frambuesa, mora, manzana, sandía, uva, limón, pelón, pera, arándanos, frutilla, higo, mamón, melón, naranja, ananá, ciruela, cereza, damasco, durazno.

Aporte nutricional:

Este grupo de alimentos es fuente de vitaminas, minerales, fibra, azúcares y antioxidantes necesarios para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Su consumo diario ayuda a prevenir enfermedades. La fibra contribuye a generar sensación de saciedad, mantener el buen funcionamiento intestinal y los niveles de colesterol y glucosa (azúcar) en sangre.

Las vitaminas, minerales, y antioxidantes son nutrientes esenciales que el organismo requiere para su buen funcionamiento.

Beneficios para la salud humana del consumo de frutas y verduras

El consumo de frutas y verduras es reconocido por la comunidad científica como parte integral de la alimentación saludable en la población de todas las edades; contribuyen significativamente a elevar la calidad de la dieta, comparado con otros alimentos. A continuación, detallamos algunos de sus aportes:

Protegen contra el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes, hipertensión, sobrepeso, obesidad, dislipemias como colesterol y triglicéridos altos): debido a las propiedades derivadas de su composición, combinaciones de nutrientes y demás compuestos químicos, lo que se fundamenta en su alto contenido de fibra y bajo aporte de energía (kcal).

Las frutas y verduras, en forma casi exclusiva, son fuente de vitamina «C» que: Nos protege de las infecciones, interviene en la cicatrización de heridas, preserva la salud de las encías y ayuda a absorber el hierro que proviene de la alimentación diaria. ¿Dónde encontramos la Vitamina C? En todas las frutas y verduras, pero está presente con mayor concentración en: los cítricos (limón, naranja, pomelo), las verduras de hoja de color verde intenso, pimientos verdes, perejil y brócoli.

Las frutas y verduras también son ricas en betacaroteno, que en el organismo se transforma en Vitamina «A». Es necesaria para el crecimiento y el desarrollo del organismo, preserva la salud de la vista, mantiene la salud de la piel, de los bronquios e intestinos, que constituyen la primera defensa del organismo frente a las infecciones.

Fuente de vitaminas del complejo B: como la vitamina B1, B3 y B6.

Fuente de minerales como el magnesio, el potasio y el zinc: el potasio es un mineral muy necesario para el corazón, la presión arterial y los músculos.

Son fuente de fibra: es fundamental para regular el tránsito intestinal (previene la constipación, divertículos, hemorroides y otras enfermedades). Es la «escobita» de nuestros intestinos, ayuda a disminuir el colesterol y regular el azúcar en la sangre. Además, limpia los dientes.

Fuente de ácido fólico: fundamental para la maduración de glóbulos rojos y colabora en el metabolismo de las proteínas.

Agua: el agua constituye entre el 85% y 95% del peso fresco de las frutas y verduras. El agua es indispensable para la vida. Gran parte de nuestro cuerpo está formado por agua que, continuamente debe reponerse.

Fitoquímicos: además de todos los nutrientes que nombramos, el beneficio del consumo de frutas en la salud parece estar relacionado con la presencia de un amplio número de compuestos que pertenecen al grupo de los denominados fitoquímicos o sustancias bioactivas. Sus efectos beneficiosos están en relación con su papel en la prevención del desarrollo de distintos tipos de cáncer y de enfermedades cerebrovasculares y cardiovasculares, e incluso de la enfermedad de Alzheimer. Aún no están claros los mecanismos de acción de estos compuestos, pero su efecto es el resultado de muchas interacciones tanto entre los distintos componentes de los alimentos, como con el propio organismo.

Aquí les presentamos algunos de ellos para que los conozcan en más detalle:

Carotenoides: son los pigmentos responsables del color, que va del amarillo al rojo, de las frutas y de los vegetales como por ejemplo zanahorias, pimientos,

tomates, naranjas, frutillas. Tienen actividad antioxidante que protege al ADN frente al daño de radicales libres, y contribuyen a la prevención del cáncer, además de aportar otros beneficios sobre la salud. También reducen los riesgos de desarrollar algunas enfermedades oculares, especialmente en personas de edad avanzada.

Flavonoides: además de la capacidad antioxidante, algunos flavonoides muestran propiedades antivirales, anti-bacterianas, anti-inflamatorias, anti mutagénicas e inmu-no-estimulantes, de las que se derivan sus efectos beneficiosos. Cantidades importantes se encuentran en manzanas, cebollas y brócolis.

Glucosinolatos: los alimentos más ricos en glucosinolatos son los repollitos de Bruselas, brócolis, los nabos y las coliflores. El proceso de cocinado afecta de forma desfavorable a las concentraciones de glucosinolatos de los alimentos, por lo que deberíamos tratar de reducir su tiempo de cocción y en algunos casos incorporarlos a preparaciones crudas. Reducen la incidencia de ciertos cánceres, especialmente de pulmón y del tracto digestivo.

La OMS (2008), sostiene que la ingesta insuficiente de frutas y verduras causa en todo el mundo aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, 31% de las cardiopatías y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales; sustentando el efecto protector contra la hipertensión del consumo de mínimo 400 g diarios. Para incorporar todos los beneficios que nos dan frutas y verduras se pueden recurrir a la ayuda visual; las de color más oscuros tienen más vitamina. Y mayor variedad de colores más contenido de vitaminas y minerales.

Las verduras y frutas ocupan casi la mitad de la gráfica con el fin de destacar la importancia de aumentar su consumo en la alimentación diaria y fomentar la elección variada.

No se incluyen en este grupo: la papa, batata, choclo y mandioca porque son más parecidas a los cereales, en cuanto a su composición nutricional.

Porción recomendada:

Es saludable consumir **al menos 5 porciones por día** entre frutas y verduras en variedad de tipo y color preferentemente crudas y con cáscara para aprovechar sus nutrientes y prevenir algunos tipos de enfermedades.

Consumir por día idealmente 3 porciones de frutas y 2 porciones de verduras.

¿A qué equivale 1 porción?

A ½ plato plato de verduras o 1 fruta mediana o 1 taza.

En el siguiente cuadro encontramos algunos ejemplos de a cuánto equivale 1 porción de frutas y verduras.

Alimentos

Porción o equivalencia

Frutas
verduras frescas
verduras cocidas

1 unidad mediana o taza mediana
½ plato
½ plato



¿Y si intentas consumir al menos una porción más por día de frutas y/o verduras?

Algunas sugerencias para sumar frutas y verduras a nuestros días:

- Agregar una fruta o jugo al desayuno o durante la mañana.
- Armar los platos del almuerzo y la cena con una preparación de verduras, otro alimento (por ejemplo: carnes o cereales) y verduras crudas en ensalada.
- Mezcladas con arroz, fideos, huevo, queso suelen ser más aceptadas.
- Comer a lo largo del día frutas o algunas verduras frescas como, zanahoria, hinojo, apio, tomate, en lugar de golosinas, galletitas y panificados.
- Elegir naranja, mandarina o pomelo para después de las comidas.
- Probar frutas y verduras distintas de las que comemos habitualmente.
- Ofrecer a los niños fruta fresca o licuados desde las primeras comidas para que se vayan acostumbrando a los sabores.
- Siempre tener a la vista las frutas, de esta manera es más probable que los niños quieran consumirlas (colocar variedad, colores)
- Dar el ejemplo de consumo de frutas y verduras y ofrecerlas en cada ocasión, es un incentivo para que los más pequeños también las consuman.
- Realizar las compras con los más pequeños también resulta ser útil para aumentar su consumo.

Podemos disfrutar de las frutas y verduras, especialmente los distintos colores, sabores, consistencia, los olores característicos; así como sus diferentes texturas y formas. Es una buena manera de interesar a los niños, ya que los colores llaman su atención. Además los podemos sumar en la elaboración de preparaciones con frutas y verduras. Esto incrementará su interés y será más fácil que las prueben e incorporen a su alimentación diaria.

Recomendaciones para la preparación y cocción:

Siempre que tengamos la posibilidad de consumirlas crudas conservarán en mucha mayor proporción todos sus nutrientes y por lo tanto será más beneficioso para la salud.

Si las cocinamos, las mejores formas para evitar la pérdida de nutrientes son:

- Cocinar a las brasas o al fuego verduras enteras con cáscara (zapallitos, berenjenas, ajíes, cebollas, pimientos, etc).
- Cocinar las verduras al vapor: colocar poca agua en una cacerola, dentro de ella ubicar un colador o vaporera, allí colocar las verduras peladas y lavadas sin cortar, enteras, y cocinar a fuego fuerte tapando la cacerola.
- Hervir las verduras y las frutas sin cortar con poca agua, a fuego fuerte y el tiempo mínimo que necesitan para estar cocidas.
- Comer las frutas recién peladas o con cáscara bien lavadas.
- Aproveche el agua de cocción (sopas, salsas).

¡ATENCIÓN! Más colores... ¡más beneficios! Los diferentes colores y tipos de verduras y frutas ofrecen variedad de vitaminas y minerales.

¿Por qué no nos preparamos una rica ensalada llena de colores, que al menos tenga 4 verduras distintas?

Ejemplos de preparaciones con verduras:



- *Milanesas de berenjena o calabaza (zapallo anco o coreanito) al horno.*

- *Bocaditos o buñuelos de acelga, espinaca, zanahoria, hojas de remolacha al horno, en tortillas, ensaladas.*





- **Tarta o tortillas de acelga, espinaca, zapallitos, calabaza, brócoli u hojas de remolachas cocidas al horno, en ensaladas.**

- **Verduras salteadas (morrón, cebolla, puerro, zanahoria, zapallitos verdes) con arroz o fideos o lentejas o trigo burgol.**

- **Ensalada de verduras crudas combinadas con huevo y fideos.**

- **Remolacha, brócoli, coliflor, chaucha, espinaca hervidos o al vapor.**

- **Berenjena, zapallito, morrón, espárragos, calabaza o zanahoria asados o a la parrilla o a la plancha, sopas, puré, rellenos, en salsas, otros.**

- **Pucheros y guisos de verduras.**

- **Zapallitos, calabaza, berenjenas, tomate o pimiento relleno con choclo, carne, arroz, arvejas, lentejas, quinoa, etc.**

- **Canelones o raviolos con espinaca o acelga y salsa de tomate.**

- **Lasagna de berenjenas.**

- **Ensaladas de verduras crudas con arroz y lentejas o garbanzos.**



Conservación:

- Es muy importante lavar con agua potable las frutas y verduras antes de consumirlas para eliminar tierra e impurezas y luego desinfectar sumergiéndolas en agua con 3 gotas de lavandina/litro (dejando actuar 20 minutos).
- Refrigerarlos de inmediato para preservar su color, sabor, textura y valor alimenticio.
- Las cebollas, se conservarán separadas del resto de los vegetales, es mejor en lugares oscuros y sin humedad.
- Si se tienen huertas, cosechar lo que está en condiciones de ser utilizado. Si no se consume en el día, conservarlo en la heladera.
- Se conservan a una temperatura de 5°C. Se guardan en los compartimentos inferiores de la heladera, por separado. Asegurarse de que estén bien secas para retrasar su deterioro.

Adquisición:

Hay abundancia y gran variedad de frutas y verduras en nuestro país para poder elegir las más económicas y de todo tipo. Incluso, podemos, con asesoramiento, autoabastecernos de muchas de ellas. Sin embargo, en la Argentina comemos poca cantidad y, en general, preferimos sólo algunas verduras de hoja, tomates, naranjas, manzanas y duraznos, entre todas las opciones disponibles.

Recomendaciones para la compra - Estrategias económicas.

- Las frutas y verduras de estación son las más baratas.
- Al tacto deben estar tersa.
- Comprobar la consistencia de los alimentos que esté estable y que las hojas no estén marchitas.
- Verificar el olor que no huela a podrido.
- Las manchas o golpes muchas veces representan ingreso de microorganismos no naturales del alimento.
- Podemos asociarnos con amigos, vecinos o parientes para comprar en bolsa o cajón y así obtener productos más frescos y a mejor precio.
- En las huertas familiares podemos cultivar una gran variedad de frutas y verduras.

Autoproducción de alimentos

Estudios realizados por la OMS estiman que 1 de 4 personas no dispone de alimentos suficientes para comer; 7 de cada 10 adultos padecen sobrepeso u obesidad y 1 de cada 10 niños sufre de desnutrición crónica.

La falta de ingresos es una de las causas más importantes que impiden a la población obtener una dieta adecuada... entonces... ¿qué se puede hacer para obtener una alimentación variada cuando los recursos económicos escasean?

Una propuesta es la producción de alimentos para autoconsumo. Esto quiere decir que podemos producir algunos alimentos en nuestros hogares, que, aunque posiblemente no representen todos los insumos requeridos en nuestra alimentación, nos aseguran la obtención de productos sanos, de buena calidad y a un precio mínimo.

Cuando hablamos de la **producción de alimentos**, ya sea a nivel familiar o institucional, hacemos referencia al conjunto de acciones relacionadas con selección y utilización de hortalizas, árboles frutales, semillas, entre otros, para ser consumidos como alimento, y que garantizan la disponibilidad, variedad, valor nutritivo y ayuda a la economía familiar. Si tenemos un pedacito de jardín, patio, terraza, balcón, es posible, incluso viviendo en un edificio. Para ciertos alimentos no se requiere de mucha instalación ni demasiados conocimientos.

Las huertas además de constituir en sí una fuente de alimentos sanos se presenta también como un espacio para aprender sobre la naturaleza, la agricultura y la nutrición; un lugar para el disfrute, el esparcimiento (hortalizas, flores, frutas, sombra, lugar donde se consumen meriendas saludables) y propicio para despertar conciencia acerca del medio ambiente y una adecuada nutrición- alimentación. Las labores de la tierra fomentan el gusto por los alimentos nutritivos y motivan la preparación de opciones equilibradas y variadas con los productos obtenidos de la huerta.



ACTIVIDAD

A partir de la selección de un vegetal que sea de tu agrado:

1. Buscar información acerca de sus aportes nutricionales y beneficios para la salud.
2. Investiga modo de siembra y cosecha.
3. Piensa y propone diferentes formas de preparación.