

MANUAL DE ESPECIALIDADES

MANIPULACIÓN DE

ALIMENTOS Y NUTRICIÓN



Colectivo Atabal, A. C.
Programa Bolsa de Trabajo.

Colectivo Atabal A.C.
Directora General:
Mtra. Norma Luz Ramírez Alpírez
Gerente Ejecutiva del Programa Bolsa de Trabajo:
Lic. Celia Sánchez Cortés

ELABORACIÓN:
Ana Concepción Miranda Maciel y
Celia Sánchez Cortés.

REVISIÓN Y DISEÑO:
Norma Luz Ramírez Alpírez.
Vivian Kerlegand de la Fuente.

Colectivo Atabal A.C.
Cerrada de Allende No 36, Col. Guerrero
CP 06300
Tel.: 55 26 93 11 y 55 29 99 92

Junio 2003
Esta publicación se imprimió gracias al Programa de Coinversión 2003 para el Desarrollo Social del Distrito Federal, a Novib Oxfam y a Start Fundation.

2005
La presente edición la imprimió el Instituto Nacional para la Educación de los Adultos.

Índice

Bienvenida	1
Objetivos	3
La higiene y su importancia	5
¿Cuándo lavarse las manos?	6
¿Debes trabajar si estás enferma?	7
¿Cómo evitar enfermedades?	8
¿Qué es el desinfectante?	10
¿Cómo evitar la contaminación?	12
Manipulación de alimentos	15
El buen uso del refrigerador	18
La congelación	26
Manipulación de conservas	28

MANUAL DE ESPECIALIDADES manipulación de alimentos y nutrición

Nutrición	30
Las vitaminas	35
Minerales	38
La sal	39
La pirámide nutricional	41
Despedida	43

Bienvenida



Nuevamente, bienvenidas al Colectivo Atabal, A.C.

En nombre del Programa Bolsa de Trabajo, agradecemos tu participación en este esfuerzo por *Profesionalizar el Servicio Doméstico*.

De igual forma te recordamos que gracias al apoyo económico del Programa de Coinversión 2003 para el Desarrollo Social del Distrito Federal, de Novib Oxfam y de Start Foundation, es posible llevar hasta ti estos talleres de manera gratuita.

Recuerda que con la especialización se pretende lograr un pago más justo para las empleadas del hogar, acorde al desgaste físico que implica este tipo de trabajo y a la contribución que ustedes realizan, como productoras de servicios.

El presente MANUAL DE ESPECIALIDADES manipulación de alimentos y nutrición es el tercero de una serie de cuatro manuales y esperamos que éste te sea tan útil como los primeros.

Lo hacemos llegar a ti como un borrador más, pues somos conscientes de que para hablar de un producto acabado nos hace falta tu participación. Por ello agradecemos, de antemano, los comentarios y sugerencias que nos hagas llegar a través de la capacitadora.

Por último, te reiteramos nuestra disponibilidad para servirte a través de nuestros distintos programas, diseñados todos, para reivindicar el Servicio Doméstico y a las Empleadas del Hogar.

Recibe un afectuoso saludo de todo nuestro Equipo de Trabajo y quedamos a tus órdenes.

ATENTAMENTE
Mtra. Norma Luz Ramírez Alpírez
Directora del Colectivo Atabal, A.C.

Objetivos

Introducción

Comer comida contaminada con gérmenes puede enfermar a alguien. Una persona que se enferma por comer comida contaminada puede tener diarrea violenta o sangrienta, vómito, dolor de cabeza, dolor de músculos o contracciones espontáneas. Puede haber consecuencias más serias que requieren hospitalización y pueden llegar a dejar condiciones permanentes o la muerte.

Los niños y los ancianos corren más riesgo debido a que el sistema inmune está debilitado. Otras personas son más vulnerables debido a que tienen condiciones médicas, infecciones, embarazos y/o diabetes.

Utilidad del manual

El Manual de manipulación de alimentos y nutrición se divide en tres partes para un mejor manejo de los conocimientos que contiene. En la primera parte, se habla de la importancia que tiene la higiene para prevención de enfermedades, esta higiene va desde nuestro aseo personal hasta la limpieza del lugar donde estamos trabajando los alimentos, incluye la limpieza de los utensilios y de los mismos alimentos que estamos manipulando.

En una segunda parte se pretende conocer la manipulación de los alimentos de acuerdo con las características de los mismos, así como la conservación de los alimentos perecederos que también en el manual iremos conociendo.

Por último, en la tercera parte se conocerán los valores nutricionales que tienen los alimentos, su clasificación y cómo podemos lograr una dieta balanceada para lograr una buena salud.

Esperamos te sirva este manual para mejora tu desempeño en el área de la manipulación de alimentos, cuídalo mucho, pero sobre todo aprovecha el manual.



La higiene y su importancia

Cocinar es una gran responsabilidad para quien prepara los alimentos, su correcto manejo previene las enfermedades.

Una persona que se enferma por comer comida contaminada puede tener diarrea, vómito, dolor de cabeza, dolor de músculos. Puede haber consecuencias más serias que requieren hospitalización y pueden llegar a la muerte.

Los niños y ancianos corren más riesgo, así como otras personas: mujeres embarazadas, diabéticos, en tratamiento médico, etc.

Higiene personal

- Vístete en forma apropiada y pulcra, practica una buena higiene personal bañándote todos los días y usando desodorante.
- Conserva el cabello limpio, peinado y recogido. Se recomienda usar gorra o red para la manipulación de alimentos, así evitarás que tus manos toquen tu cabello y que por accidente caiga en la comida.
- Conserva las uñas cortadas y limpias, es recomendable no utilizar esmaltes o uñas postizas para la manipulación de alimentos porque pueden desprendérsese mientras cocinas.

- No uses joyería como anillos, aretes, brazaletes, etc. para no contaminar los alimentos, se te pueden caer y perderse en la comida o pueden causarte daño si se atorán en objetos calientes o afilados.
- Usa delantal y llévalo limpio todos los días para la manipulación de los alimentos. No olvides quitártelo cuando salgas del área de preparación de alimentos.

¿Cuándo lavarse las manos?

Antes de:

- Comenzar a trabajar en la manipulación de los alimentos.
- Manejar alimentos.
- Tocar trastos limpios.

Después de:

- Usar el baño.
- Comer o beber.
- Estornudar o toser.
- Tocar cualquier objeto que pueda estar contaminado:

Teléfono, trastos sucios, carnes crudas, huevos, productos de limpieza, basura, recoger cosas del piso.

-Dejar la cocina y volver a trabajar con los alimentos.

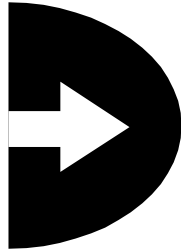
Cuando las manos se lavan de manera correcta, los aceites se disuelven y las bacterias se desprenden de manera que tus manos quedan limpias de cualquier agente contaminador.

¿Debes trabajar si estás enferma?

Informa a tu empleadora si tienes gripe, vómito o diarrea.
Si tienes alguno de estos síntomas, no deberías estar trabajando con los alimentos.

¿Qué debes hacer si
tienes alguna cortada,
herida, raspones o
heridas ulceradas?

Todas las heridas deberán cubrirse, de preferencia, con una gasa o un vendaje y luego con un dedal o guante.



¿Cómo evitar enfermedades?

Las bacterias, los microbios y gérmenes andan por todo el ambiente y se reproducen fácilmente en los alimentos, por ello debes **desinfectar** los vegetales, hervir la leche cruda, lavar la carne, ya que pueden estar contaminados por larvas de parásitos y es necesario una cocción suficiente para acabar de matar los posibles microorganismos que puedan tener.

Después de hacer la compra de alimentos en el supermercado es recomendable que los guardes en el lugar que corresponda: la alacena y el refrigerador.

Recuerda que hay dos grupos de alimentos: los perecederos (que se descomponen rápidamente) y los imperecederos (que no se descomponen rápidamente).

Los perecederos que deban ir refrigerados no debes mantenerlos fuera del frío por mucho tiempo, para evitar que se descompongan.

Existen otros tipos de alimentos perecederos que no necesitan refrigeración, sólo debes ponerlos en lugar fresco.

Verifica constantemente la vigencia de consumo de los enlatados o paquetes que adquieras, de esta forma evitarás la caducidad. Recuerda que un alimento caduco puede ocasionar enfermedades.

No debes dejar que los alimentos se echen a perder dentro del refrigerador ya que así como sirve para conservar, si no lo sabemos utilizar, se convierte en una cámara reproductora de bacterias que contaminará a los demás alimentos, provocando con ello enfermedades.

Se recomienda lavar el refrigerador por dentro por lo menos una vez a la semana.

Es importante hervir el agua que uses, tanto si es para beber, cocinar o desinfectar frutas y verduras.

Hiérvela mínimo 20 minutos y después manténla en un lugar fresco y libre de ser contaminada.

¿Qué es el desinfectante?

Es una solución química que se usa para prevenir el traspaso de la contaminación. Los desinfectantes más comunes son cloro, yodo y compuestos de amonía.

Recuerda que al usarlos es importante...

1. Que uses la concentración adecuada. No debe estar nunca más fuerte de lo recomendado porque puede causar irritación de la piel, de las manos y también puede llegar a ser tóxico.
2. Usa agua tibia para mezclarlo.
3. Sólo usa una sustancia química a la vez. No las mezcles.



Pasos para mantener la higiene en la cocina

1. Mantener limpia la cocina y los espacios donde estén los alimentos.
2. Mantener la cocina libre de jabón, insecticida y otros venenos.
3. No dejes fuera los alimentos que deben refrigerarse.
4. En caso de que los alimentos queden expuestos, cúbrelos para que no sean contaminados por el polvo y los insectos.
5. Mantener los alimentos alejados de las mascotas.

Recoge la basura todos los días, evita que se acumule, mantén bien tapada la basura fuera de la cocina y alejada de las mascotas.



LA LIMPIEZA DEL ÁREA DE TRABAJO Y LOS UTENSILIOS ES FUNDAMENTAL

Los utensilios pueden traspasar la contaminación de alimentos contaminados a otros ya descontaminados, por eso es importante lavarlos cada vez que sea necesario y utilizar utensilios distintos, por ejemplo:

- a) No uses el mismo cuchillo para carne cruda y carne ya guisada.
- b) No uses la misma tabla para cortar la carne y la verdura.
- c) Lava los utensilios cada vez que se utilicen con alimentos distintos.



¿Cómo evitar la contaminación en la cocina?

El traspaso de contaminación es la transferencia de bacterias dañinas de un alimento a otro por medio de las manos, utensilios, equipo o el almacenamiento incorrecto de alimentos.

Traspasas contaminación:

- Cuando no se practica un buen lavado de manos.
- Cuando los utensilios, mesas, tablas de picar o cuchillos no se desinfectan antes o después de cada uso; las bacterias se pueden transferir de un objeto a otro, o persona a otra.
- Cuando uses una tabla de cortar para carnes crudas, debes limpiar la tabla de cortar antes de usarla para cortar verduras.
- Al almacenar las carnes crudas encima de las verduras crudas, los jugos pueden caer y contaminarlas.

Para prevenirlo debes:

1. Seguir prácticas del buen lavado de manos.
2. No trabajar con síntomas de gripe.
3. Usar utensilios diferentes para la comida cruda y la cocida.
4. Preparar la comida cruda y cocida por separado.
5. Usar trapos limpios y desinfectados.
6. Lavar con agua, jabón y un poco de cloro los utensilios de cocina.



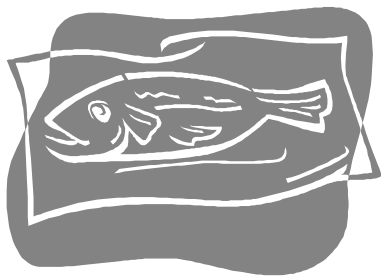
Manipulación de algunos alimentos

Alimento	Técnica de lavado	Desinfectado
Vegetales	En la corriente de agua para eliminar la tierra y los productos químicos que se utilizan en su cultivo. Cuando se consumen en crudo hay que desinfectarlos.	- o A un litro de agua se le ponen 2 ó 3 gotas de desinfectante (leer las instrucciones). - o Se deja reposar 30 minutos. - o No poner más de lo recomendado.
Frutas	En el caso de las fresas y frambuesas, se deben desinfectar.	Misma técnica.
Siempre hay que lavarlas antes de pelar, porque con las manos o el cuchillo puede transmitirse la contaminación.		

Huevo	Se debe lavar antes de cocinarlo, ya que el cascarón puede tener elementos contaminantes que se pueden transmitir al momento de romper el cascarón.	No es necesario.
Leche	No se necesita lavar.	Se debe hervir durante 10 minutos para matar todo agente patógeno.
Agua		Se debe hervir durante 20 minutos, recuerda que el tiempo se cuenta a partir de la ebullición del líquido.



Perecederos



Carnes: res, cerdo, pollo, pescados y mariscos.

Lácteos: leche, quesos, crema, yogurt y mantequilla.

Frutas y verduras

Huevos

Imperecederos



Algunas legumbres como frijol, haba, garbanzo, lentejas, etcétera.

Cereales y derivados: arroz, trigo, maíz y panes.

Azúcares: piloncillo, miel, mermelada, cajeta, chocolates y golosinas.

Semillas: nuez, pepitas de girasol y calabaza, castañas y almendras, entre otras.

Café.

Quesos duros.

Espicias.

Alimentos deshidratados.

¿Cuáles son los
alimentos
que pueden
crear bacterias?

Son todos aquellos que contienen proteínas y son húmedos.

Un alimento puede ayudar al crecimiento de bacterias cuando no se maneja apropiadamente.

En estos alimentos las bacterias se reproducen a temperatura ambiente (entre los 7°C y 100°C), Mantener los alimentos a 100°C (hirviendo), destruye las bacterias y a menos de 7°C evita su crecimiento.



¿El hielo es un compuesto que transmite bacterias?

¡Sí! cuando no está hecho con agua potable y por ello puede transferir bacterias a las bebidas.

- No sirvas el hielo con las manos.
- Limpia la hielera con frecuencia.
- No guardes nada entre el hielo que se servirá con las bebidas.



El buen uso del refrigerador

La principal utilidad de este aparato electrodoméstico es el de conservar los alimentos perecederos que se echan a perder más rápido que los enlatados y otros productos industrializados.

No obstante, con frecuencia se le confunde con una alacena muy amplia donde todo está en desorden y muchas veces se meten productos que no van ahí. Su contenido debe ser revisado diariamente para desechar cualquier alimento ya descompuesto, de lo contrario se están produciendo bacterias.

TEMPERATURA: El frío garantiza la preservación de los alimentos porque frena la acción de los microorganismos. La temperatura debe variar entre 1°C y 5°C.

En la mayoría de los aparatos, el compartimiento de la parte alta suele ser más frío por estar más cerca del congelador, en cambio los anaqueles de la puerta y la parte baja son menos fríos.

Recomendaciones

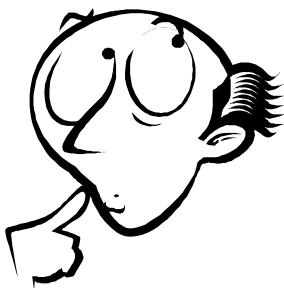
- ❖ Los alimentos deben ir tapados para evitar la proliferación de olores y una posible contaminación por bacterias (los recipientes de plástico con tapa, bolsas de plástico con sello hermético y el plástico autoadherible son muy prácticos). Limpia periódicamente el interior del refrigerador con una solución hecha con un litro de agua y una cucharada de bicarbonato, usa una esponja suave.
- ❖ Los productos lácteos, la carne, el pollo, el huevo y los pescados requieren ser refrigerados tan pronto como sea posible, recuerda que son alimentos que pueden producir bacterias. Además pierden rápidamente sus nutrientes.
- ❖ Las aves y carnes son productos de los más vulnerables a la reproducción de bacterias y toxinas. Si el refrigerador cuenta con charola específica, colócalos ahí, sino se ponen en recipientes tapados en la parte más fría del refrigerador.
- ❖ El alimento más expuesto es la carne molida y constituye un medio de cultivo de gérmenes, por esta razón la carne debe ser molida ante el consumidor, consévala en el refrigerador y consúmela durante las 2 horas después de su compra. **ANTES DE REFRIGERAR LA CARNE HAY QUE LAVARLA Y SECARLA CON UN TRAPO LIMPIO.**
- ❖ Los pescados y mariscos son otros de los productos más vulnerables a la reproducción de microorganismos y toxinas. Antes de refrigerarlos, se deben lavar y secar con un trapo limpio.

HAY QUE PROCURAR NO MANIPULARLOS DEMASIADO, PUES UN PESCADO MALLUGADO SE DESCOMPONE MÁS RÁPIDO.

- ❖ Los huevos deben refrigerarse para evitar la proliferación de bacterias como la salmonela. Hay que revisarlos antes de guardarlos, si alguno está roto o agrietado se desecha. ANTES DE CONSUMIRLOS, LÁVALOS. Se colocan con la punta hacia abajo para mantener la yema en el centro.
- ❖ El lugar de los lácteos está en los espacios situados en la puerta, quesos, yogurt, mantequilla deben estar tapados para evitar olores y que se sequen.
- ❖ Para las verduras encontramos que todos los aparatos están equipados con una caja especial que proporciona la humedad necesaria para mantenerlas frescas. Una vez lavadas tienen que estar perfectamente secas antes de refrigerarlas, pues cualquier resto de agua favorece la descomposición y la aparición de moho; las papas, ajos y cebollas se conservan durante mucho tiempo, no necesitan refrigeración, es mejor colocarlas en un lugar fresco y aireado.
- ❖ Las frutas se conservan en lugar fresco y aireado, pero cuando se parten, pican o pelan se meten al refrigerador en bolsas de plástico o plástico autoadherible para evitar que se sequen o contaminen (papaya, melón, piña, etc.). Las frutas se consumen lo antes posible porque se pierden sus nutrientes.

Últimas recomendaciones:

- ❖ Las carnes frías como el paté y algunos embutidos van en el anaquel debajo del congelador, es decir, en la zona más fría del refrigerador.
- ❖ Los productos enlatados y envasados abiertos como salsas, jugos, etcétera, hay que vaciarlos en recipientes con tapa y refrigerarlos en caso de que no se consuman totalmente.
- ❖ Los sobrantes de comida hay que refrigerarlos lo antes posible, después de dejarlos enfriar. El enfriamiento debe ser rápido para evitar la proliferación de bacterias; no los dejes al sol ni en la estufa, si es mucha cantidad de comida, repártela en varios recipientes para enfriarla rápidamente y colócala en un lugar fresco. Las salsas y sopas cocinadas hay que volverlas a hervir antes de consumirlas (los recalentados conviene desecharlos).
- ❖ Las tortillas se conservan mejor en el refrigerador, tapadas con un trapo limpio y en bolsa de plástico. Así no se ponen duras.

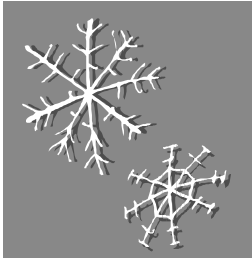


El frío es la base para un buen almacenaje y para garantizar la preservación de los alimentos, pero **¿sabes por qué?**

Porque las bajas temperaturas frenan la acción de los microorganismos (hongos y bacterias) que viven de materia orgánica.

La temperatura ideal debe variar entre 1° y 5° C



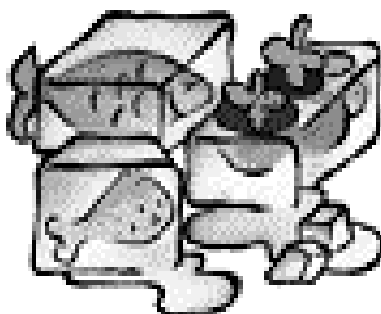


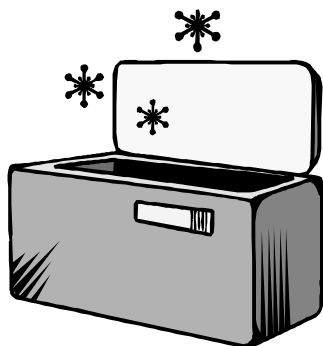
Tiempo de refrigeración de los alimentos...

Alimento	Tiempo	Observaciones
Aves: Pollo, pato o pavo, entero o en piezas. Menudencias Caldos	2 días	Retirar cualquier residuo de sangre y enjuagar bien. Lavarlas muy bien. Taparlas para que no absorban olores.
Carnes: Res, cerdo o ternera en trozos Molida Hígado, vísceras, riñones y sesos Bisteces de res Chuleta de cerdo	3 días 2 horas 2 días 3 días	Guardarlas en un empaque o bien envueltas. Guardarla en un empaque o bien envuelta. Si están empacados se le hacen unos hoyitos para que circule el aire. Guardarlos por separado en papel encerado. Se guardan igual que el anterior caso.

Jamón, salchichas	1 semana	Guardarlas en un recipiente con tapa. Guardarlas en un recipiente con tapa. Envolverlo en papel encerado.
Carnes frías	3 días	
Tocino	1 semana	
Pescados y mariscos frescos: Enteros o en filetes Ostras, camarones y almejas	1 día 2 días	Untarle limón.
Huevos: Enteros	2 semanas	Colocarlos con la punta hacia abajo. Ponerlas en un frasco y cubrirlas con agua. Ponerlas en un frasco.
Yemas	3 días	
Claros	3 días	
Productos lácteos: Leche	1 semana	Revisar periódicamente, ya que suele despedir un olor desagradable cuando ya se echó a perder. Checar la fecha de caducidad. No consumir el suero que se ha separado.
Mantequilla margarina y yogurt	3 semanas	

Crema natural o agria	1 semana	Revisar la fecha de caducidad.
Quesos: Para untar Cottage Duros	2 semanas 7 días 3 semanas	Todos los quesos se refrigeran perfectamente bien envueltos.
Sobrantes de comida: Pollo frito Carnes guisadas Ensalada de pollo o atún	2 días 1 día 2 días	Los alimentos ya preparados se guardan en recipientes tapados antes de meterlos al refrigerador.





La congelación

Es una forma duradera de conservar los alimentos perecederos (carnes, pescados, guisados) que no se van a consumir inmediatamente.

Un alimento congelado no pierde calidad ni nutriente aunque sí algo de sabor.

Cuando se descongela un alimento, no se debe volver a congelar.

Por eso es importante que cuando compremos un alimento congelado lo guardemos lo antes posible en el congelador, evitando romper la cadena del frío.

Es conveniente congelar raciones que vamos a consumir por completo, por este motivo:

Si se congela carne o pescados frescos, hay que lavarlos primero, secarlos y congelarlos.

Si se congela en un envase opaco es recomendable ponerle una etiqueta con el nombre del producto y la fecha.

¿Cómo descongela?

No se debe descongelar a temperatura ambiente, porque el proceso de descongelación se da de afuera hacia dentro de manera lenta. Lo que significa que las partes que se van a descongelar son fuente de cultivo para los microbios.

La forma correcta es pasar los alimentos del congelador a la parte de la refrigeración. Esta forma es más lenta pero segura.

El pan es un alimento que puedes colocar en el congelador para conservar su frescura.





Manipulación de conservas

Debes guardarlas en sitio seco y fresco (15°C).
Evitando los cambios bruscos de temperatura.
No olvides que una vez abiertas las latas si no se consume el contenido se cambian a un recipiente y se refrigera.

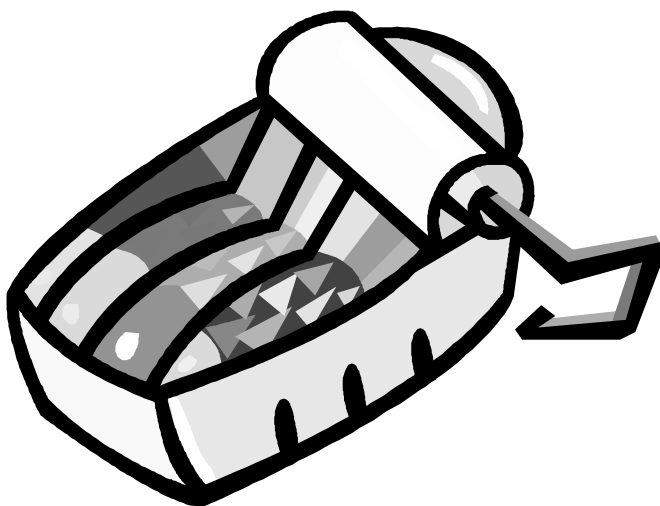
Cualquier lata debe tirarse si presenta alguna de las siguientes características:

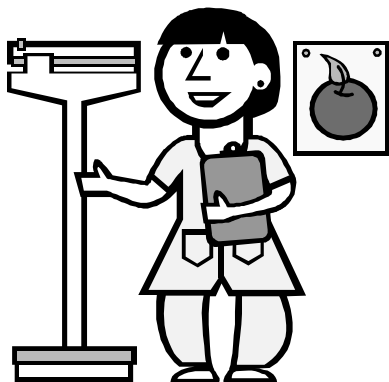
- ☠ Envase abombado.
- ☠ Envase agujerado, golpeado u oxidado en profundidad (un oxidado superficial no tiene incidencia sobre el producto).
- ☠ Si huele mal en el momento de abrirse o durante la cocción.
- ☠ Cuando el contenido tiene distinto color o sabor.

- ☠ El consumo de conservas con estas señales puede ser muy peligroso.

Alimentos envasados

- ✓ Debes fijarte en la fecha de caducidad.
- ✓ Una vez abierto debes recordar que alguno es alimento de refrigeración.





NUTRICIÓN

Es un conocimiento, adquirido, que forma parte de la ciencia médica.

Se define como proceso fisiológico que asegura el aporte a todas las células del organismo. Son las sustancias alimenticias usadas por el cuerpo para asegurar el desarrollo normal y mantener una buena salud.

SUSTANCIAS ALIMENTICIAS- NUTRIENTES

Exceptuando la leche materna, ningún alimento proporciona la totalidad de los elementos nutrientes que el cuerpo humano necesita.

Cada alimento contiene diferentes nutrientes, por ello, es importante combinar los alimentos adecuadamente en nuestra dieta.

¿Cómo funciona nuestro organismo al comer?

Al comer el organismo recupera las sustancias y la energía perdida por el trabajo diario.

El organismo pierde cada día energía y sustancias vitales.

Todos los alimentos que ingiere al cuerpo le proporcionan energía, por eso las células de nuestro cuerpo se renuevan constantemente.

Los nutrientes que se encuentran en los alimentos que requiere el organismo se dividen en cuatro grupos, ya que cada grupo aporta al cuerpo humano nutrientes diferentes, éstos son los grupos:

- I. Carbohidratos
(azúcares).
- II. Lípidos (grasas).
- III. Proteínas.
- IV. Vitaminas y
minerales.

Funciones principales de los nutrientes

PROTEÍNAS: Fuente de calor y energía. Elaboran y reparan tejidos, componentes de enzimas, hormonas y anticuerpos.

GRASAS: Fuente concentrada de energía. Transporta vitaminas liposolubles: A, D, E y K, ejercen una acción amortiguadora sobre los órganos, además son parte importante de la estructura celular.

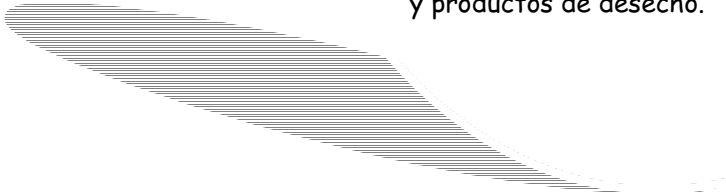
CARBOHIDRATOS: Principales fuentes de energía. Ayudan a un mayor aprovechamiento de las grasas y proteínas. Indispensables para el mantenimiento integral del sistema. Constituyen una fuente de energía para el cerebro.

VITAMINAS: Regulan funciones del organismo, participan en la conversión de grasas y carbohidratos en energía y toman parte en la formación de huesos y tejidos.

MINERALES: Tienen acción reguladora. Cada uno tiene un papel específico y todos se relacionan íntimamente, su función es regular.

CELULOSA: Proporciona volumen indigerible que ayuda al movimiento intestinal. Estimula el desarrollo bacteriano benéfico.

AGUA: Tiene funciones en la digestión, absorción, circulación y excreción. Actúa en el mantenimiento de la temperatura y como medio de transporte de nutrientes y productos de desecho.



**Alimentos que
contienen los
nutrientes
indispensables para
la salud**

Proteínas {
Origen animal: pescados, mariscos,
carnes, aves, huevo, leche y quesos.
Origen vegetal: legumbres (frijol,
haba, garbanzo, lenteja, etcétera.

Grasas {
Visibles: manteca, mantequilla,
margarina, aceites y cremas.
Invisibles: carne, huevo, quesos
y frutas grasosas.

Carbohidratos: cereales, leguminosas, vegetales,
frutas y azúcares.

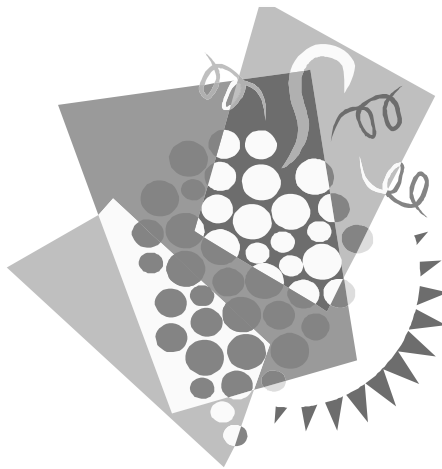
Vitaminas y minerales: carnes, pescados, mariscos,
aves, huevo, quesos, legumbres, cereales, vegetales
y frutas.

Celulosa: cáscaras y pulpa de frutas, vegetales
crudos y granos enteros.

Agua: en su forma natural, contenida en alimentos
sólidos y en los líquidos.

Las vitaminas

VITAMINA A. En la naturaleza se encuentra como vitamina en el reino animal y como provitamina A o caroteno en el reino vegetal. La puedes encontrar en la col, zanahoria, papas, calabazas, melones, bacalao, yema de huevo, mantequilla y lácteos.



VITAMINA C, ayuda a formar el colágeno, su consumo debe ser mayor en etapas como el embarazo y durante el crecimiento de los infantes. La carencia de ella provoca lesiones en las articulaciones, anemia y encías sangrantes. La hallas en los cítricos, guayaba, chile y jitomate.

Complejo B

Algunos nutrientes que contienen vitamina B o dentro del grupo B, son: levadura de cerveza, cáscara de arroz, hígado y riñones de los animales.

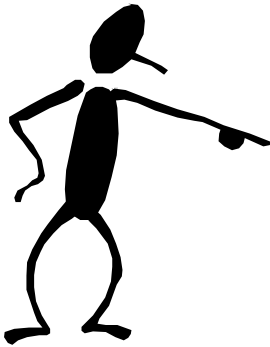
VITAMINA B1, Es necesaria para la producción de energía. Mantiene sana las funciones intelectuales, especialmente la retentiva. La encuentras en el germen de trigo, en la harina y el arroz integrales y la avena.

VITAMINA B2, También conocida como Riboflavina ayuda para la vista y la piel, su carencia produce labios partidos y problemas con los ojos. Los alimentos que la contienen deben mantenerse en lugares oscuros, la luz destruye la vitamina. La encuentras en el queso cottage y el yogurt.

VITAMINA B3, Ayuda en la conformación del colágeno, evita la degeneración de neuronas, mantiene el pelo sano, activa el hígado y regula el colesterol. La puedes encontrar en el pescado, legumbres, frutas secas y la cerveza.

VITAMINA B12, Potencia el sistema defensivo de nuestro cuerpo. La encuentras en los quesos, huevos, champiñones y legumbres.

Vitamina P: Es de gran ayuda en las hemorragias y para curar heridas. La encuentras en la cebolla, uvas, cerezas, papaya y pimientos verdes.



VITAMINA D: Ayuda en la absorción del calcio y la proteína. La hallas en la sardina y en el hígado.

Vitamina E: Es vital para el mantenimiento del hígado e indispensable para la maduración normal del espermatozoide y el buen funcionamiento de la placenta. La encuentras en la lechuga, el cacahuete y las nueces.

Vitamina K: Ayuda a la coagulación de la sangre, previene hemorragias internas. Se recomienda su consumo en los tratamientos de osteoporosis. La encuentras en las pepitas de girasol y el pollo.

M i n e r a l e s

Calcio: Construye los huesos y ayuda a la salud dental, lo puedes encontrar en el perejil, brócoli, aceitunas, nueces y el ajonjolí.



Magnesio: Es un tranquilizante natural, alimento antiestrés y antidepresivo. Disminuye los dolores premenstruales y favorece el sueño. Lo encuentras en la almendra y en los germinados.

Hierro: Es fácil que las mujeres presenten bajos niveles debido a la menstruación. Es un alimento que estimula la resistencia física y la inmunidad. Lo encuentras en los garbanzos, el coco y la remolacha.

LO BUENO DE LA SAL

Es importante para mantener el balance de agua que requiere el cuerpo para funcionar. Al encontrarse al interior de las células participa de los impulsos nerviosos.

Si se pierde mucha de ella se presentan síntomas de deshidratación, mareos y baja presión arterial. Se pierde la sal a causa de diarrea, vómito y excesiva transpiración.

LO MALO DE LA SAL

Si se abusa de su consumo se presentan las siguientes consecuencias:

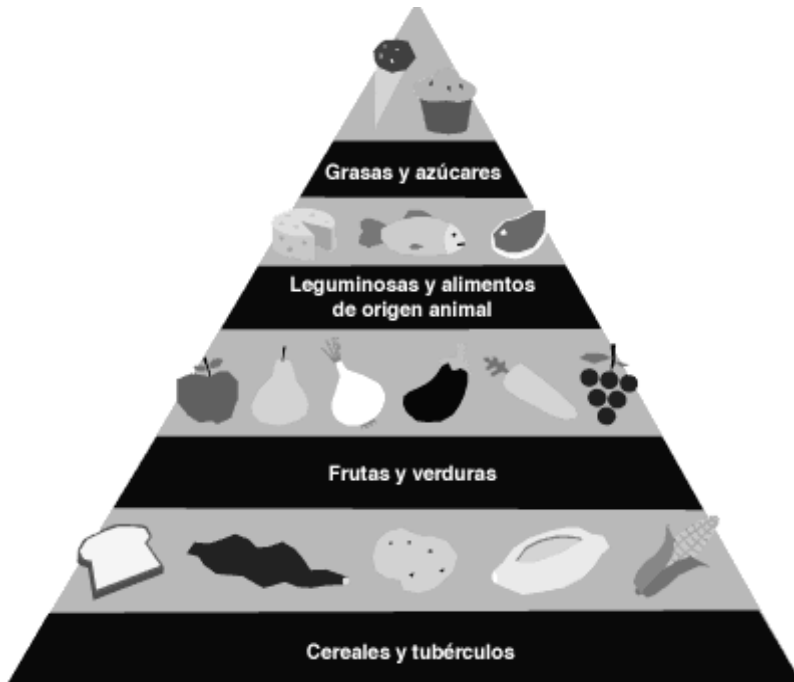
1. El corazón se agranda.
2. La presión arterial se eleva y el corazón hace un sobreesfuerzo para bombear la sangre.
3. Se hinchan los tejidos debido a la retención de líquidos.
4. Se forman cálculos renales.

ELIGIENDO QUÉ COMER...



1. Come por lo menos tres veces al día en horarios establecidos.
2. No comas en la calle y asegúrate de que los alimentos que consumes se preparen con higiene.
3. En lugar de freír o empanizar los alimentos, cuécelos al vapor; hiérvelos o ásalos.
4. Come carne magra y **ocasionalmente** consume embutidos.
5. Para dar sabor a los guisos es mejor usar hierbas y especias en lugar de saborizantes o salsas grasosas.
6. Come huevo únicamente tres veces a la semana.
7. Consume leche descremada y prefiere el yogurt, la mayonesa, la margarina y los aderezos bajos en grasas.
8. Elige los quesos blancos que sueltan suero (panela y fresco) en lugar de los amarillos y duros (manchego, holandés y gruyere).
9. Aumenta el consumo de vegetales y frutas.
10. Reduce el consumo de carnes rojas y pastas.
11. Procura no comer comida chatarra ni comida rápida (precongelados).
12. Haz ejercicio. Caminar 30 minutos sin interrumpir el paso, al menos tres veces por semana.

La pirámide alimenticia



CEREALES Y TUBÉRCULOS

Los alimentos de este grupo, base de la pirámide alimenticia, son los que deben consumirse en mayor cantidad, los carbohidratos y glucosa que contienen nos dan energía y vigor. En México los cereales que más se consumen son el maíz, arroz y trigo. En cuanto a los tubérculos, los más habituales son la papa y el camote.

FRUTAS Y VERDURAS

Este grupo es el segundo en la pirámide, las frutas y verduras nos proveen de vitaminas y minerales, que son indispensables para el correcto desarrollo y funcionamiento de nuestro organismo y para poder disfrutar de una buena salud y de fibra la cual nos ayuda a eliminar los desechos orgánicos. México es fuente de innumerables productos alimenticios, las frutas y verduras que produce son muy abundantes y variadas, lo más conveniente es comer las de temporada.

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Este grupo de alimentos, el tercero de la pirámide, nos suministra proteínas, las cuales son básicas para tener un cuerpo sano y fuerte, manteniendo nuestra piel y músculos bien contruidos. Algunas leguminosas como los frijoles, habas y lentejas son ricos en proteínas.

Por lo que respecta a los alimentos de origen animal, la carne ya sea de res, puerco, aves y pescado, y los huevos, la leche y el queso también contienen abundantes proteínas.

GRASAS Y AZÚCARES

De algunos productos animales y vegetales se obtienen las grasas con las que se produce aceite, manteca y mantequilla, los cuales junto con el azúcar, especialmente la refinada, deben consumirse en poca cantidad, ellos forman la punta de la pirámide.

Despedida...

Esperamos haberte sido de ayuda y recuerda, te esperamos en nuestro siguiente taller...



COLECTIVO
ATABAL
A.C.



INMUJERES-DE
Instituto de las Mujeres del Distrito Federal



n(o)vib
OXFAM NETHERLANDS

