

nutrición y formación profesional



SENA Unidad de Servicios al Alumnado - División de Comunicaciones

1-2-3-4 Alimentos nutritivos

que todos debemos tomar

5 Lo que todos comemos



Nutrición y Formación Profesional by Sistema de Bibliotecas SENA is licensed under a Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported License.

Creado a partir de la obra en <http://biblioteca.sena.edu.co/>.

CONTENIDO:

	Página
INTRODUCCION	1
DEFINICION DE TERMINOS	2
CAPITULO I - Situación nutricional y alimentaria de la población colombiana.	3
CAPITULO II - La importancia de una buena alimentación.	7
CAPITULO III - Clasificación de alimentos	10
CAPITULO IV - Qué debemos comer	22
CAPITULO V - Enfermedades causadas por la mala nutrición.	36
CAPITULO VI - Conservación y almacenaje de los alimentos	43
BIBLIOGRAFIA	47
ANEXO 1	49

DEFINICION DE TERMINOS:

CARBOHIDRATOS: Son las sustancias nutritivas que proporcionan al organismo humano la mayor cantidad de energía.

CALORIAS: Cantidad de calor equivalente a la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura.

ENDOCRINO: Se aplica a las glándulas de secreción interna como la tiroides, etc.

MINUTA: Lista de platos - de alimentos preparados de una comida.

METABOLISMO: Conjunto de transformaciones materiales que se efectúan constantemente en las células del organismo vivo.

PROTEINAS: Son los componentes esenciales de los tejidos, sin ellas la vida sería imposible, están constituidas básicamente por: carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno.

VITAMINAS: Son sustancias indispensables para ayudar al crecimiento, desarrollo y funcionamiento del organismo. Vitamina C, Vitamina A, Vitamina D, Complejo B (y sus elementos tiamina, riboflavina, niacina, etc.).

U.I. - Unidad Internacional de peso (medida inferior al miligramo)

INTRODUCCION

Cualquier esfuerzo institucional que contribuya al mejoramiento y preservación de la salud de los seres humanos, tiene un valor incalculable por su incidencia en el bienestar integral del hombre.

El sistema alimentario es un factor determinante en este proceso y de él depende, en gran parte el desarrollo fisiológico y el buen o mal estado de salud del individuo en cualquiera de los períodos vegetativos.

A pesar de la educación que sobre este particular se programa en los ciclos escolares, y de educación para adultos, el pueblo colombiano en todas las esferas sociales carece de conocimientos profundos sobre las propiedades nutricionales de los alimentos y ésta es una de las razones por las cuales las estadísticas siempre clasifican a nuestra población como una de las más desnutridas del mundo, Los trabajadores que constituyen la fuerza viva de la producción de todos los pueblos, son sin duda uno de los grupos sociales más afectados y minados en su salud por la desnutrición.

Este manual tiene el propósito de aportar conocimientos simples y elementales para la solución del problema alimenticio de los Trabajadores-Alumnos con proyección a sus familias y comunidades, teniendo en cuenta que es un proceso eminentemente educativo y que su efectividad depende del cambio de actitudes en relación al consumo de alimentos que satisfagan las necesidades nutricionales mediante la aplicación de una minuta alimenticia ideal.

La Unidad de Servicios al Alumnado, ofrece esta publicación, consciente de la importancia que tiene una buena nutrición dentro del marco de la formación profesional integral.

CAPITULO I. SITUACION NUTRICIONAL Y ALIMENTARIA DE LA POBLACION COLOMBIANA

Los problemas de nutrición y alimentación en el país son de una extraordinaria complejidad.

Los diferentes estudios, adelantados por el Instituto Nacional de Nutrición, vinculado hoy al Instituto de Bienestar Familiar y diferentes facultades, han arrojado resultados, en índices demostrativos de los principales problemas nutricionales y alimentarios en el país, los cuales son:

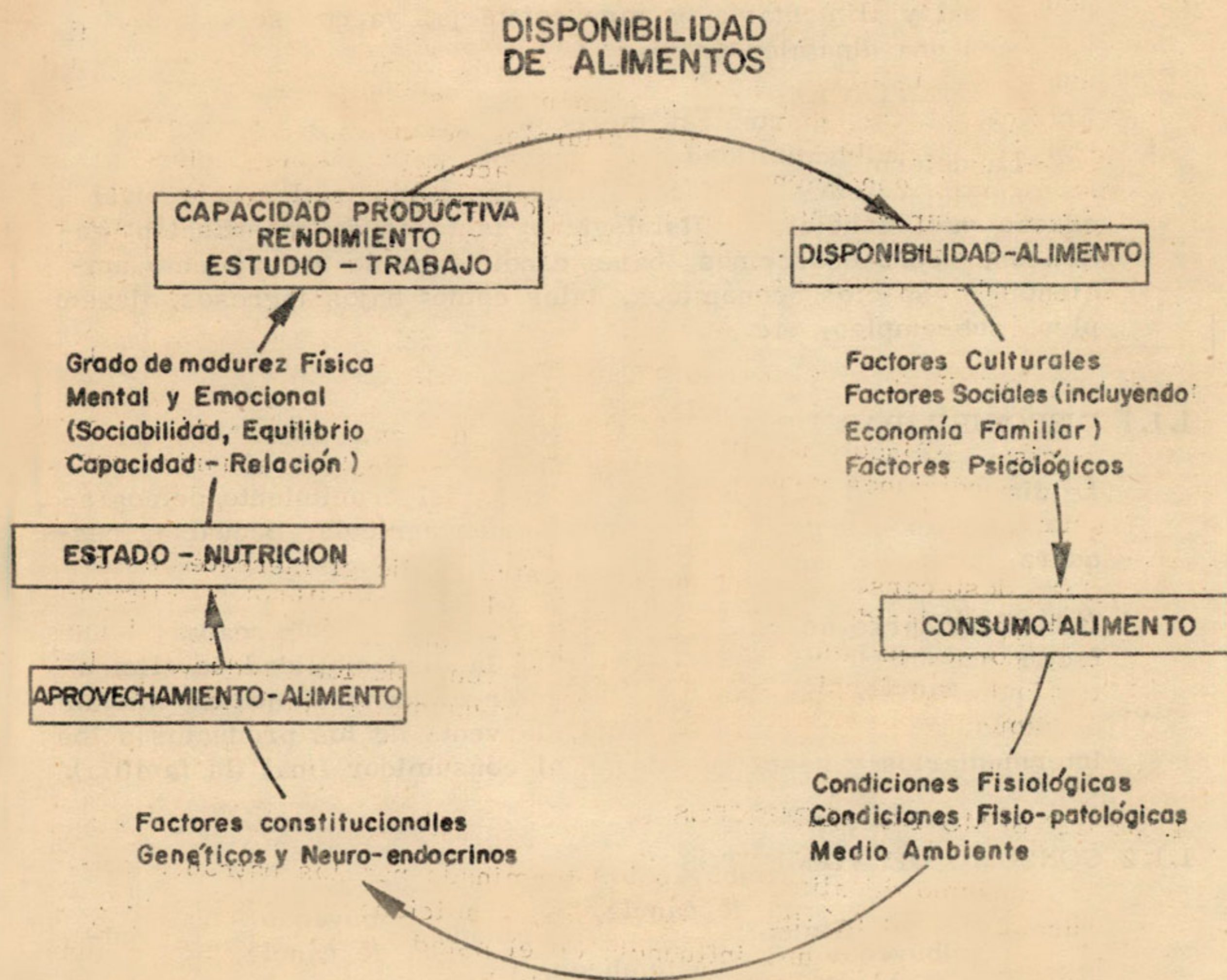
- Desnutrición Protéico - Calórica Infantil
- Sub-nutrición crónica del adulto
- Anemias ferropénicas
- Las caries dentales
- Otros

La desnutrición infantil por falta de - proteínas y calorías es el más importante problema de la salud del país. Un 66% de la población de un año a cinco años presenta algún grado de desnutrición. Un 25% de la mortalidad infantil tiene como causa básica la desnutrición. Asimismo, la prevalencia de desnutrición en niños hospitalizados menores de 5 años es de 77 a 97%. También la alta mortalidad se debe por: gastro-enteritis, bronconeumonías, sarampión y otras enfermedades infectocontagiosas condicionadas al deficiente estado nutricional de la población. Las cifras absolutas indican que en Colombia mueren cada día más de 100 niños por desnutrición, antes de alcanzar los 5 años.

Además la desnutrición condiciona el desarrollo y el crecimiento físico y mental, porque un niño desnutrido presenta coeficientes de inteligencia más bajos, que los niños normales de su misma edad y clase socio-económica.

Por tal razón la capacidad productiva (trabajo, actividad, etc.) del adulto, está condicionada por los efectos de la desnutrición, aspecto que incide en el desarrollo y productividad del país.

FACTORES QUE DETERMINAN EL ESTADO NUTRICIONAL



1.1 FACTORES CONDICIONANTES DE UNA BUENA ALIMENTACION - NUTRICION

La determinación de los factores que condicionan el problema nutricional y alimentario es muy compleja, ya que se relacionan y poseen una dinámica propia.

Entre los más importantes, merecen destacarse los referentes a la deficiente disponibilidad de alimentos, especialmente de aquellas fuentes de proteínas; factores culturales perjudiciales, bajo nivel educacional, condiciones fisiológicas; factores de constitución: genéticos, neuro-endocrinos, bajas condiciones de saneamiento ambiental y aspectos económicos, tales como: bajos ingresos, desempleo, sub-empleo, etc.

1.1.1 DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS

La disponibilidad de alimentos depende del crecimiento demográfico, condiciones geográficas, producción agrícola, pecuaria, pesquera, etc.

Debe destacarse además que en nuestro medio el mercadeo es un factor que incide en forma directa en la disponibilidad de alimentos, porque presenta fallas de carácter estructural que se inician desde la recolección en la granja, la venta de los productos a los intermediarios y hasta que llegan al consumidor final (la familia).

1.1.2 CONSUMO DE ALIMENTOS

El consumo de alimentos está determinado por los patrones culturales como: (hábitos, costumbres, tradiciones, tabúes, etc.), los cuales tienen una influencia en el estado nutricional y alimentario de las comunidades, por la heterogenidad del país, los diferentes grados de desarrollo de sus regiones, hábitos, costumbres, tradiciones de cada una de las zonas que cambian de una a otra, incluso dentro de los mismos estratos culturales en una misma zona, que incluyen en el consumo, determinados alimentos por unos de mayor prestigio, por la falta de información sobre el valor nutritivo de los alimentos, atribuyendo gran poder alimenticio a otros, por ejemplo el agua de panela, pastas, refrescos(gaseosas), etc.

Otros aspectos negativos que limitan el buen consumo de alimentos son:

- a. Tener mayor confianza en el contenido vitamínico de tónicos y reconstituyentes que en los alimentos para combatir la desnutrición.
- b. La administración frecuente de purgantes que provocan diarrea permanente y por último, desnutrición aguda.
- c. Los métodos inadecuados para preparar los alimentos.
- d. El destete precoz por razones de prestigio. Algunas madres lo hacen por frivolidad y creen que la alimentación en biberón es signo de distinción.
- e. Repartición inadecuada de los alimentos en la familia. Desconocimiento de lo que debe comer un niño y las madres embarazadas, prefiriendo dar alimentos al padre o personas más ancianas, a quien les son reservadas por respeto o por que la familia depende económicamente de ellos. La idea de que solo los adultos deben comer ciertos alimentos, como carne, huevos, etc.
- f. Creencias erradas sobre los alimentos:
 - Que el limón corta la sangre, que la leche en polvo no alimenta como la leche fresca de vaca.
 - La leche caliente alimenta más que la fría.
 - La mantequilla, el queso, la leche y los tomates no se deben comer durante el embarazo.
 - El pescado debe comerse solo en Semana Santa
 - Que la carne y el pescado son dañinos para los niños.
 - Que el caldo de hueso es más nutritivo que la carne
 - Los huevos crudos alimentan más que los cocidos.