

Incluir en el plan diario las cinco comidas (desayuno, almuerzo, comida, medias nueves y onces).

La cuarta parte del consumo diario de alimentos ricos en proteínas debe ser suministrada en el desayuno.

Introducir en la comida de la noche los alimentos que no esten incluidos ni en el desayuno ni en el almuerzo.

No olvidar los gustos familiares, preparar los alimentos en forma sencilla.

Hacer una lista de los alimentos que se van a consumir en la semana.

Aprovechar los alimentos que están en cosecha y ver por cuales se pueden reemplazar.

Verificar el costo de los alimentos y comparar en otros mercados.

Sustituír alimentos de un mismo grupo para variar.

Para elaborar la minuta que responda a las necesidades nutricionales de los miembros de la familia, no necesariamente se necesita contar con una suma alta de dinero, sino tener en cuenta cuales son los alimentos que debemos consumir; porque en muchas ocasiones compramos alimentos cuyo valor nutritivo es escaso y en cambio se dejan de comprar otros que poseen un contenido nutricional alto y son a menor costo.

Es el caso de comprar pastas alimenticias, (spaguettis, etc.) en vez de comprar verduras, frutas, etc. (espinacas, lechuga, pepino cocombro, granadilla, naranjas, guayaba, etc.).

CAPITULO V. ENFERMEDADES CAUSADAS POR LA MALA NUTRICION

Existen enfermedades que son producidas especialmente por la falta de alimentos ricos en proteínas, vitaminas, minerales que causan graves trastornos en el organismo y aún la muerte.

5.1 DESNUTRICION PROTEICO - CALORICA INFANTIL

El niño pequeño cuyo crecimiento es muy rápido tiene una gran necesidad de recibir alimentos ricos en proteínas (leche, carne, huevos, incaparina, etc.).

Pero cuando solo se le dan alimentos que contienen calorías como (agua de panela, yuca, maíz, gaseosas, etc.), se presenta como consecuencia la desnutrición en el niño que puede ser aguda o leve.

5.1.1 Signos indicativos

- Talla y peso inferior a lo normal
- Huesos mal formados
- Hinchazón en el cuerpo
- El cabello, las pestañas, cejas, tardan en crecer o se caen fácilmente.
- En casos muy graves la piel se desprende fácilmente, parece como si estuviera quemado.
- Se tarda el lenguaje, es poco sociable.
- El niño se vuelve irritable

Existe un peligro que es muy común y es el de reemplazar la leche y otros alimentos de alto valor nutritivo por gaseosas y refrescos que no contienen ningún nutriente. Se han visto muchos casos de desnutrición que son causados por una alimentación a base de gaseosas o refrescos.

5.2 EL RAQUITISMO

Esta enfermedad es producida por ausencia de alimentos ricos en calcio como leche, queso, otros y vitamina D. Ejemplo pescados, aceite de bacalao, etc.

Esta enfermedad se caracteriza por la mala conformación de la estructura ósea, (los huesos mal formados, columna vertebral encorbada, deformidades del cráneo) y vientre de barril.

5.3 LA OSTEOMALACIA

Es el raquitismo del adulto, afecta especialmente a las mujeres durante el embarazo y la lactancia. Los embarazos frecuentes van empeorando la salud de la madre, aumentando la deformación de los huesos, su pelvis se deforma haciendo cada vez más difíciles los partos, razón por la cual la madre en este estado tiene necesidades de llevar un régimen alimenticio que le permita atender las demandas de su organismo y el niño.

5.4 LAS CARIES DENTALES

O sea la desnutrición de la sustancia dental, es producida por la acción microbiana que resultan de la fermentación y residuos de alimentos que quedan en la boca.

El consumo adecuado de alimentos ricos en vitamina D son esenciales en el momento en que están formando los dientes.

El fluor el cual lo podemos tomar del agua potable, es otro mineral de gran importancia en la alimentación para el desarrollo y conservación de una dentadura sana y fuerte.

5.5 ANEMIA

Es un trastorno de la sangre por falta de glóbulos rojos, producidos por escasez de alimentos ricos en hierro y proteínas, los cuales pueden ser suministrados al individuo desde los primeros meses de vida.

La mujer es muy propensa a sufrir la anemia del embarazo y la lactancia por el aumento de las necesidades de alimentos ricos en hierro, las pérdidas de sangre frecuentes causadas por la menstruación y por los embarazos muy seguidos.

Generalmente la anemia del embarazo contribuye a aumentar los nacimientos prematuros y la mortalidad de los niños recién nacidos.

5.6 BERI - BERI

Es producida por la falta de alimentos ricos en vitamina B1. Afecta hombres y mujeres de todas las edades especialmente a la madre embarazada y en período de lactancia. Sin embargo los niños son los más atacados por esta enfermedad, la cual es causa frecuente de mortalidad infantil.

Sus síntomas son: fatiga, apatía, pérdida de apetito, náuseas, desórdenes síquicos y de personalidad. Ejemplo: depresión, irritabilidad, melancolía, y sensación de pereza.

5.7 BOCIO (COTO)

Es producida por la falta de alimentos ricos en yodo, elemento esencial para el organismo aunque en pequeñas cantidades.

Esta enfermedad produce retraso físico y mental; el niño presenta deformidades como nariz aplanada, abdomen, cara y manos hinchadas, los dientes tardan en salir y son de mala calidad.

Se caracteriza por su nerviosidad excesiva.

Para evitar esta enfermedad se debe consumir sal yodada, pescado, mariscos, etc., las regiones de la costa son las menos afectadas por esta enfermedad.

5.8 CEGUERA NOCTURNA

Es la incapacidad para ver en la oscuridad, de adaptarse a ella cuando se sale de un lugar iluminado, o lo contrario. Es ocasionada por falta de alimentos ricos en vitamina A, como los vegetales verdes y amarillos. En los niños, puede pasar inadvertida por los padres y al detectarla mucho tiempo después puede ser demasiado tarde para salvar los ojos y el niño queda ciego.

CUIDADOS HIGIENICOS EN LA PREPARACION DE LOS ALIMENTOS



-Lávese las manos con agua y jabón antes de comer y preparar alimentos.



-Lave la carne antes de prepararla dentro de una vasija



-Lave las frutas antes de pelarlas y comerlas.



**Riegue las hortalizas
con agua limpia.**

**No utilice agua sucia
(aguas negras) porque
las contamina.**



**Lave las hortalizas
bien. Sumergirlas
en agua con bastante
limón - o con una gota
de yodo - cuando se
van a consumir crudas
en ensalada - no deje
las hortalizas guardadas
en agua.**



Saquele a las legu-
minosas y cereales,
los residuos (piedras,
basuras, etc.) antes
de lavarlas.



Lave los tubérculos
(papas, yucas, etc.)
y plátanos antes de
pelarlos.