



Grupos de alimentos, combinación de alimentos

Alimentación y nutrición: conceptos

La **alimentación** es un proceso voluntario que consiste en el ingreso de los alimentos en nuestro organismo, o podríamos decir que también es el acto de elegir todo aquello que podemos beber y comer y que no nos hace daño, que nos aporta energía, salud, y desarrollo físico e intelectual para estar sanos y tener energía.



La **nutrición** es el proceso por el cual el organismo utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos; se mastica en la boca, se digiere en el intestino y se incorpora a nuestro cuerpo con el fin de mantenernos con vida.

Factores y principios básicos de la alimentación saludable

Factores

- Culturales
- Religiosos,
- Sociales,
- Económicos

Lo mas importante es el reconocimiento de la calidad de los alimentos que se va a consumir, y la cantidad que necesitamos para el buen funcionamiento del organismo.

Principios

- **Completa:** para mantener el correcto funcionamiento del cuerpo humano.
- **Suficiente** en cantidad para cubrir las necesidades nutricionales del organismo.; y guardar una relación de proporción entre ellos.
- **Equilibrada**, apropiados para cada persona r, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, etc.
- **Condiciones higiénicas** en la manipulación de los alimentos para evitar enfermedades luego de su consumo.

Grupos de alimentos

	Grupos de alimentos	Qué aportan	Para qué sirven?
formadores, reconstructores o reparadores	<ul style="list-style-type: none">• Lácteos,• carnes, huevos y mariscos;• Leguminosas	<ul style="list-style-type: none">• Vitaminas A• complejo B;• Minerales: Calcio, fósforo, zinc, magnesio	<ul style="list-style-type: none">• Huesos y dientes firmes,• crecimiento físico• Desarrollo sistema inmunitario y reproductor• Prevenir la anemia,• Fortalecer el sistema nervioso
Energéticos	<ul style="list-style-type: none">• Cereales y derivados• Tubérculos, raíces y plátanos,• Azúcares presentes en alimentos:• Grasas	Energía, fibra Vitaminas complejo B Minerales: Potasio Grasa: vitaminas A, D, E, K	Ayuda al desarrollo cognitivo, y al equilibrio Grasas: para mantener la piel saludable e importantes sustancias parecidas a las hormonas, ayudan al cuerpo a absorber las vitaminas
Reguladores (Protectores)	<ul style="list-style-type: none">• Verduras, hortalizas y hierbas• Frutas	Aportan vitaminas y minerales	Regulan las diferentes funciones del organismo.. Los minerales forman parte de los tejidos,

Grupos de alimentos

Para crecer bien	PROTEÍNAS	Lácteos									
		Carnes y Huevos									
		Leguminosas									
Dar energía para jugar y estudiar	CARBOHIDRATOS	Cereales									
		Tubérculos y Raíces									
	GRASAS	Aceites									
Proteger de las enfermedades	VITAMINAS Y MINERALES	Hortalizas y Verduras									
		Frutas									

CONSUMA SAL YODADA Y EVITE EL BOCIO O COTO

Combinación de alimentos: recomendaciones

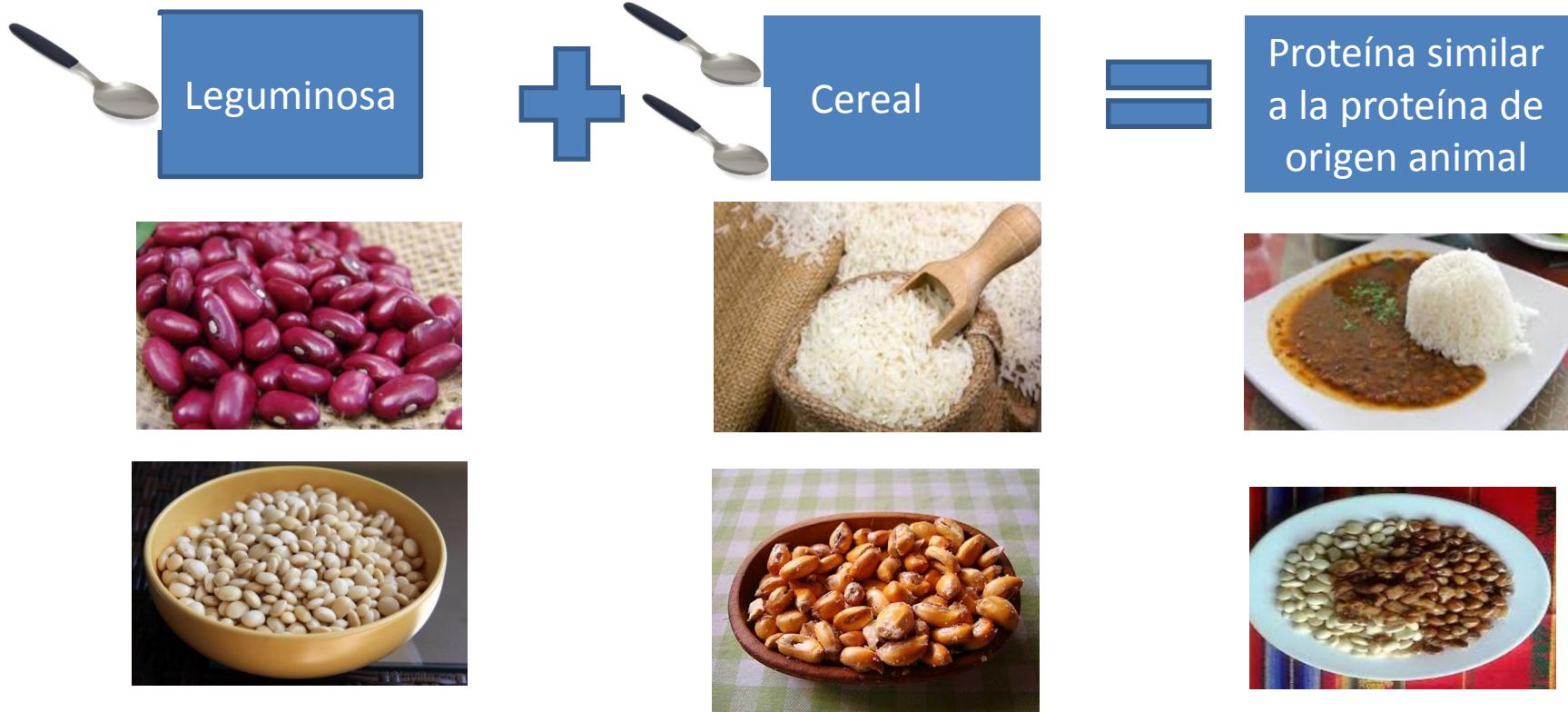


- Seleccione alimentos de cada grupo.
- La combinación de dos cucharadas de cereal con una cucharada de leguminosa equivale a una mezcla de proteínas de muy buena calidad comparable a la proteína de la carne o el huevo.
- Lo ideal es consumir una mezcla vegetal (cereal y leguminosa) en un mismo tiempo de comida.
- No es necesario consumir todos los alimentos de cada grupo en cada tiempo de comida, pero si es importante incluir alimentos de todos los grupos diariamente combinando la variedad y la proporción de los mismos.
- El aceite se añade a las preparaciones .
- *Condimentos de sal y dulce*, consuma las preparaciones con condimentos naturales (cebolla, ajo, hierbas, etc.), canela, clavo de olor, hierbas; que los hacen más apetitosos.
- Para evitar la sensación de hambre durante el día, puede comer pequeñas cantidades de alimentos con mayor frecuencia, es decir 5 tiempos de comida. Lo recomendable es hacer un desayuno, un refrigerio por la mañana, el almuerzo, un refrigerio por la tarde y la merienda.
- Para los refrigerios hay que elegir preferentemente frutas de temporada y otras semillas
- Consuma por lo menos ocho vasos de agua al día.

Recuerde: ningún alimento por si solo contiene todos los nutrientes indispensables para satisfacer las necesidades nutricionales diarias del organismo, por lo que es necesario combinar los alimentos entre sí; adicionalmente para cubrir las recomendaciones nutricionales de cada persona hay que tomar en cuenta su edad, sexo estado fisiológico, actividad física.

Ejemplos de combinación de alimentos

Combinación de cereal con leguminosa = proteína de origen vegetal



Ejemplos de combinación de alimentos

Alimentos fuente
de proteína



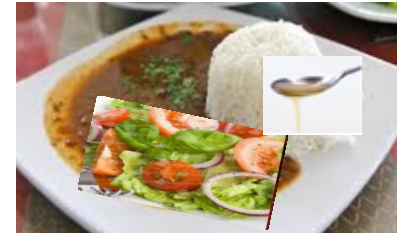
Alimentos
fuente de
hidratos de
carbono



Alimentos fuente
de vitaminas y
minerales



Preparaciones
nutritivas



Condimentos naturales: sal, ajo, hierbas, limón
Aceite puede ser de maíz, soya o girasol; se añade a las preparaciones

Criterios para planificar la alimentación



La Planificación de la alimentación se realiza considerando algunos criterios:

- Numero de personas para las que va a preparar los alimentos, edad, estado nutricional y de salud, estado fisiológico.
- Disponibilidad de alimentos; que sean de temporada y que se produzcan en el sector.
- Costo de los alimentos: considerar el presupuesto con el que dispone
- Acceso a los alimentos en tres casos: alimentos que no le gusta, no puede consumir por alguna razón (alergia) y, costo de los alimentos.
- Patrones culturales
- Variedad de los alimentos
- Disponibilidad de recursos: cocina, horno u otros artefactos.



Gracias