

**TECNICATURA SUPERIOR EN PROMOTORES DE SALUD Y AGENTE  
SANITARIO**

**CÁTEDRA: NUTRICIÓN**

Docente Responsable: LIC. CINTIA ORTIZ  
Docente Jefa de Trabajos Prácticos: JORGELINA PIETRIBIASSI

**UNIDAD 1**

**ASPECTOS GENERALES DE LA ALIMENTACION Y NUTRICION**

**Contenidos a desarrollar:**

- Alimentación: concepto. Hábitos alimentarios y factores que influyen.
- Nutrición: concepto. Los Tiempos de la Nutrición: alimentación, metabolismo y excreción.
- Nutrientes o Principios Nutritivos: Concepto.
- Clasificación: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.
- Alimento. Sustancias Alimenticias. Productos Alimenticios. Alimentos Protectores. Alimento Fuente.
- Clasificación de los alimentos: Según la Gráfica de la Alimentación Saludable: óvalo alimentario. Los 10 mensajes de la Alimentación Saludable.
- Plan Alimentario Normal: concepto. Leyes fundamentales de la alimentación

**LA ALIMENTACIÓN:**

Desde el conocimiento del sentido común comer se nos presenta como un hecho biológico, natural, un acto repetitivo y voluntario: “todos necesitamos comer para vivir”. Si bien parece un simple acto que se simplifica en: “Alimentarse es incorporar al organismo alimentos que pueden contener o no energía y nutrientes” denota mayor complejidad.

Todos sentimos la necesidad de comer para subsistir, sin embargo, podemos observar que no todas las personas se alimentan de igual manera, así varía en los países del mundo, los pueblos, y a través del tiempo. Aparece entonces lo que se denomina la relatividad de la cultura alimentaria: las

infinitas formas en que los distintos pueblos a través del tiempo han respondido al imperativo biológico de ingerir nutrientes necesarios para vivir y reproducirse.

En general suele haber grandes diferencias cuanti y cualitativas entre lo que los seres humanos deberían comer por necesidades biológicas (para crecer, desarrollarse o mantenerse, etc.) y lo que realmente comen. Esta diferencia está determinada por los hábitos alimentarios los cuales se van formando desde edades tempranas.

Podemos definir al hábito como la Costumbre o práctica adquirida por frecuencia de repetición de un acto. Estos hábitos podrán ser saludables o no saludables para la manutención y prevención de enfermedades futuras.

La alimentación es un acto voluntario y complejo ya que obedece a la influencia de diversos factores. Para comprender la complejidad del evento alimentario y entender por qué la gente como lo que come tenemos que tener en cuenta elementos de diferente carácter, por ejemplo:

- **Biológicos:** las necesidades y capacidades del organismo del comensal humano y las características de los alimentos (su aporte en nutrientes)
- **Ecológicos:** las posibilidades y restricciones que impone el ambiente a la producción y distribución de alimentos para que mediatizados por la utilización de cierta tecnología – resulten sustentables para una población determinada.
- **Demográficos:** la cantidad, composición y costumbres de la población interactuando con factores ecológicos, condicionan la dieta. Por ejemplo: donde hay poblaciones numerosas viviendo en ambientes circunscriptos, la opción económica y ecológica más ventajosa.
- **Tecnológicos:** las soluciones prácticas que encuentran las poblaciones para manejar la producción-distribución y consumo de alimentos.
- **Económicos:** los circuitos de producción –distribución, las cadenas de valor que hacen que los alimentos lleguen al comensal ya sea por mecanismos de mercado o asistencia, donde hay estado y los alimentos se compran o se reciben; o las relaciones e solidaridad entre amigos, vecinos o familiares.
- **Sociales:** acorde a la posición social los comensales comerán diferentes comidas. En las sociedades de mercado, donde el dinero regula las transacciones, si es pobre comerá una gama restringida de productos más baratos de la estructura de precios y si es rico podrá diversificar su dieta incluyendo hasta alimentos más exóticos y costosos.
- **Simbólicos:** son representaciones sociales de los alimentos. Las Personas dan significación a los alimentos y preparaciones de comida. Ejemplos:
  - Niños (papillas)
  - Adolescentes (hamburguesas y gaseosas)
  - Gerentes (sopas)
  - Ricos (caviar)
  - Pobres (fideos – guisos)
  - Momentos o tiempos festivos (champagne, tortas)Estas clasificaciones son relativas y propias de cada sociedad, y varía en la misma población y cambian con el tiempo.

### FACTORES QUE INFLUYEN EN LA FORMACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

- Geográfica
- Historia
- Agricultura
- Economía

- Tecnología
- Clima
- Escuela
- Familia y el hogar
- Tradición
- Comunidad
- Cultura
- Religión

Los factores de tipo cultural, social y psicológico son los que influyen en mayor medida en la formación de los hábitos alimentarios.

- **Influencias culturales:** estas se fundan en circunstancias como la disponibilidad del alimento a nivel regional, consideraciones económicas o el simbolismo con el cual los alimentos son asociados.

Ejemplos: el alimento considerado como principal puede ser diferente en los distintos países.

-aspectos religiosos

-alimentos preferidos para cada comida: el desayuno americano es muy diferente al desayuno argentino.

-comidas al paso o de rápido consumo dependiendo del lugar donde se desempeñe.

-alimentos considerados apropiados por costumbres familiares: pastas o asado los domingos.

Comidas especiales para acontecimientos importantes.

- **Influencias sociales:** hay dos aspectos que se relacionan con los hábitos, la estructura de clases de acuerdo posición o clase económica, alta-media-baja, la disponibilidad de dinero influye directamente en la selección, compra de alimentos y cantidad. También se destaca el sistema de valores que tienen las personas sobre un alimento como símbolo de prestigio.
- **Influencias psicológicas:** La motivación y la percepción han sido identificadas como importantes en la conformación de hábitos alimentarios.

### **El alimento como estímulo emocional:**

Depende de las experiencias vividas durante la alimentación en la niñez que pueden ser agradables o desagradables, influencias familiares, religiosas y factores económicos. Por ejemplo: si el niño probó un alimento nuevo (ejemplo: hígado, polenta, etc.) en un ambiente conflictivo (peleas familiares durante el almuerzo) va a rechazar siempre el alimento porque lo va asociar con esa situación dramática a la hora de comer.

También puede asociar los alimentos con las ideas de Premio (golosinas) o castigo (sopa). Entonces cuando sea grande se puede llegar a gratificar con comida ante ciertas situaciones. Comer chocolate cuando se tiene ansiedad o angustia para “llenar un vacío”.

### **El alimento como estímulo psicofísico:**

Las características físicas del alimento impresionan y estimulan los sentidos llevándonos a la aceptación o rechazo del alimento: la vista, el olor, el gusto, la consistencia, la temperatura, el ruido al consumirlo, el tacto, la forma.

Ejemplo: los condimentos que se agregan a las comidas resaltan y modifican el sabor y el olor de las preparaciones.

La presentación y decoración de un plato acaparan a nuestra vista incitándonos a probar los alimentos. El ruido de alimentos crujientes (como torrejitas, bastoncitos de papas o batata) atraen a los chicos a comer alimentos nuevos así como el contacto con las manos de los alimentos.

Al contrario alimentos duros, sin buena cocción o condimentación, fríos no atraen a los sentidos.

## NUTRICIÓN

La Nutrición puede ser definida como una ciencia o un complejo proceso en el que interactúan diferentes factores inherentes al organismo del ser vivo y externos a éste.

- Según la definición del Consejo de Alimentación y Nutrición de la Academia Médica Americana en 1963, la Nutrición es una ciencia que estudia:

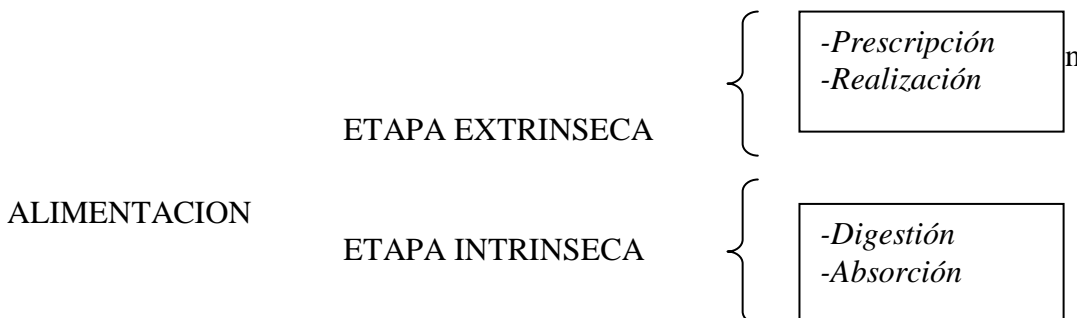
1. los alimentos y los nutrientes
2. la interacción en relación con la salud y la enfermedad
3. los procesos digestión, absorción, utilización, y excreción.
4. los aspectos económicos, culturales, sociales, y psicológicos relacionados con los alimentos y su ingestión.

- Según la definición del Dr. Pedro Escudero quien fue pionero de la esta especialidad a nivel nacional:

“La Nutrición es la resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre si que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida”

A través de esta definición pueden identificarse los **3 tiempos de la Nutrición: ALIMENTACIÓN, METABOLISMO Y EXCRECIÓN**. Los 3 tiempos están relacionados entre sí y la resultante de ellos es la nutrición:

1. **Alimentación:** primero se realiza la ingestión de alimentos, siendo su finalidad la degradación de los alimentos en sustancias absorbibles y utilizables. Tiene lugar en el aparato digestivo. Se pueden distinguir 2 etapas :
  - 1 etapa extrínseca: comprende la prescripción a través de la indicación llamada la formula sintética donde se expresa el valor calórico total que la persona deberá consumir y la cantidad de Hidratos de Carbono-proteínas y grasas. Y también la realización del plan de alimentación que se calcula aplicando la fórmula desarrollada.
  - 2 etapa intrínseca: comprende la digestión por medio de la cual los nutrientes son hidrolizados a sus unidades estructurales, y la absorción que es el proceso por el cual los nutrientes son captados por la mucosa intestinal del aparato digestivo.



2. **Metabolismo:** es el 2do tiempo de la nutrición. Tiene por finalidad la correcta utilización de la materia y energía proveniente de la alimentación. Se extiende desde la absorción hasta la

excreción y se cumple por intermedio de una serie de tejidos que utilizan materia y energía (hígado, músculo, etc.) por un sistema de regulación (sistema nervioso y endocrino) y por un sistema de distribución que transporta los principios nutritivos, desechos y hormonas (aparato circulatorio). Las sustancias nutritivas pueden utilizarse de inmediato o almacenarse como reserva.

3. **Excreción:** es el tercer tiempo de la nutrición y su finalidad es mantener la constancia del medio interno. En este tiempo intervienen una serie de órganos que constituyen el sistema de eliminación: riñón, intestino, piel y pulmón. El organismo a través de la excreción, libera desechos de los residuos que se forman como producto del metabolismo.

Por la excreción se eliminan las siguientes sustancias:

- Sustancias ingeridas y no absorbidas (fibra: celulosa, hemicelulosa y lignina, se encuentran en verduras, frutas, y legumbres, tienen la capacidad de aumentar el volumen de la materia fecal, mejorando el tránsito intestinal y previniendo la constipación)
- Sustancias ingeridas y absorbidas pero no utilizadas (vitamina C, ya que los tejidos tienen un determinado nivel de saturación y el exceso se elimina por orina)
- Sustancias ingeridas, absorbidas y utilizadas que constituyen metabolitos finales tóxicos para el organismo y deben ser eliminados por orina (urea, ácido úrico y creatinina productos del metabolismo proteico)

### **¿Qué es un alimento?**

**Según la definición del CAA:** el alimento es una sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que, ingeridas por el hombre, aportan a su organismo los materiales y la energía necesaria para el desarrollo de sus procesos biológicos así como también a otras sustancias, que a pesar de no tener valor nutritivo son agregadas para mejorar los caracteres organolépticos (sabor, textura, color de los alimentos) o favorecer su conservación.

Las funciones que cumplen los alimentos son:

1. **ENERGÉTICA:** proveen el material energético necesario para reponer el gasto que se produce para afrontar las funciones del organismo (vivir, movimiento, respiración, actividad o trabajo muscular, temperatura corporal)  
El organismo obtiene esta energía principalmente de los Hidratos de carbono, luego de los lípidos y por último las proteínas.
2. **PLÁSTICA:** proveen las sustancias necesarias para producir y formar tejidos (crecimiento), o reponer o reparar lo gastado o dañado respectivamente. Proteínas.
3. **REGULADORAS:** suministran las sustancias necesarias para llevar a cabo las funciones orgánicas. Vitaminas y minerales.

### **¿A qué se llama nutriente?**

Los Nutrientes son aquellas sustancias integrantes normales de nuestro organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo producen al cabo de un

tiempo, una enfermedad por carencia. Se pueden clasificar teniendo en cuenta las necesidades diarias, basadas en las recomendaciones nutricionales en:

**MACRONUTRIENTES:**

- **Carbohidratos:** son fuente de energía. Presentes en mayor cantidad en: azúcar, fideos, pan, papa, arroz.
- **Proteínas:** forman parte de nuestros órganos, hormonas, piel, etc. Son necesarias para formar tejidos en etapas de crecimiento (niños, adolescentes, embarazos) o reparar tejidos en caso de haber sido dañado (Ej. Quemaduras, lastimaduras, cirugías) están presentes en carnes, lácteos, huevos, legumbres.
- **Grasas:** proporcionan el doble de energía (calorías) que los carbohidratos, están presentes en alimentos de origen animal (grasa sólida, manteca o crema) y en aceites vegetales, frutas secas, y semillas.

**MICRONUTRIENTES**

- **Vitaminas:** regulan múltiples procesos y tienen funciones específicas dentro de nuestro cuerpo. Sus carencias producen enfermedades. Fuentes principales: vegetales y frutas.
- **Minerales:** forman parte de nuestro organismo, y su carencia produce enfermedades. Ej. Calcio que se encuentra en mayor cantidad en los lácteos, imprescindible para la salud de nuestros huesos y dientes.
- El te, mate cocido, café no proporcionan nutrientes.

Gráfico N° 1

<b>MACRONUTRIENTES</b> nuestro cuerpo lo necesita en mayor cantidad	<b>MICRONUTRIENTES</b> nuestro organismo lo necesita en menor cantidad
<b>Hidratos de Carbono</b> ( aportan 4 calorías por gramo)	<b>Vitaminas</b> hidrosolubles y liposolubles (no aportan calorías)
<b>Proteínas</b> (aportan 4 calorías por gramo)	<b>Minerales</b> (no aportan calorías)
<b>Grasas</b> (aportan 9 calorías por gramo)	

Los nutrientes que se encuentran en los alimentos son: agua, O<sub>2</sub>, Proteínas, Hidratos de carbono, Grasas, que luego de ser ingeridos y atravesar el proceso de digestión, deben ser absorbidos, para lo cual a través del trabajo físico o mecánico y químico de los órganos que integran el aparato digestivo, se transforman en sustancias simples y difusibles:

Los hidratos de carbono se transforman en monosacáridos

Las proteínas se transforman en aminoácidos

Los lípidos en ácidos grasos y glicerol, a través del intestino, pasan a circulación y son conducidos a todos los tejidos y células del organismo donde son asimilados formando sustancias propias, almacenados como energía o degradados para obtener calor y energía.

Gráfico N° 2-Principales funciones de los Nutrientes:

Anabolismo	Reparación Mantención Crecimiento Reproducción
Catabolismo	Energía CO2 H2O Urea Ácido Úrico

Llamamos SUSTANCIAS ALIMENTICIAS al conjunto de alimentos naturales: leche, frutas, verduras, harina, huevo, carne.

PRODUCTO ALIMENTICIO: es todo alimento resultante de la manipulación industrial que ha sufrido cambios en sus características físicas  
 Ej. Queso, yogur, manteca, fiambre.

ALIMENTOS PROTECTORES: son aquellos que por la cantidad y calidad de proteínas, vitaminas y minerales que contienen al ser incorporados en la dieta en cantidades suficientes, protegen al organismo de una enfermedad por carencia.

ALIMENTO FUENTE: se considera alimentos fuente de un principio nutritivo a aquel o aquellos alimentos que lo posean en mayor cantidad. Ejemplo alimento fuente de calcio la leche, de hierro las carnes.

NUTRIENTES APORTADOS POR LOS ALIMENTOS PROTECTORES

<b>Grupo de Alimentos</b>	<b>Principales nutrientes</b>
Lácteos	Proteínas, calcio, fósforo, vitaminas A y D
Huevos	Proteínas, hierro, vitaminas A
Carnes	Proteínas, Hierro, Vitaminas B, Zinc.
Hortalizas y frutas	Vitaminas y minerales de todo tipo
Legumbres	Proteínas, hierro, vitaminas y minerales
Cereales integrales	Vitaminas del complejo B

**Se anexa material de lectura obligatoria:**

- 1) La Alimentación como hecho social Dra. Patricia Aguirre.
- 2) Alimentos fuentes de la GRÁFICA ALIMENTARIA ARGENTINA. MENSAJES PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE

## **PLAN DE ALIMENTACION NORMAL**

El Dr. Pedro Escudero ha definido *Plan de alimentación normal* como “aquel que permite perpetuar a través de varias generaciones los caracteres biológicos del individuo y de la especie”, es decir el que permite:

- Mantener constante la composición de los tejidos.
- Permitir el funcionamiento de aparatos y sistemas (digestivo, urinario, cardiovascular, piel, nervioso, etc.)
- Asegurar la reproducción y mantener el embarazo
- Favorecer la lactancia
- Favorecer el crecimiento (niños, adolescentes)
- Asegurar una sensación de bienestar que impulse a la actividad.

Para asegurar que un plan de alimentación normal sea el correcto y que permita desarrollar todas las actividades diarias manteniendo un buen estado de salud se crearon reglas o normas que permiten conocer a priori la normalidad de un plan de alimentación. Estas normas se denominan:

### **LEYES FUNDAMENTALES DE LA ALIMENTACIÓN:**

1. **LEY DE LA CANTIDAD**
2. **LEY DE LA CALIDAD**
3. **LEY DE LA ARMONIA**
4. **LEY DE LA ADECUACIÓN**

**1º ley de la cantidad:** La cantidad de los alimentos incorporados a través de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas (de energía) del organismo y mantener el equilibrio de su balance.

**Esta definición encierra:** a) *el valor calórico total* referente a los alimentos que ofrecen al organismo la energía utilizable para hacer frente a sus exigencias calóricas (no todos necesitamos las mismas calorías) el cuerpo debe reponer la cantidad calórica consumida mediante un adecuado aporte de alimentos sobre todo energéticos y b) el concepto de *balance*: se entiende por balance la relación resultante entre las entradas y las salidas (lo que se come y lo que el cuerpo gasta en actividades como trabajar, estudiar, dormir, etc.); refiriéndose fundamentalmente a los alimentos plásticos y reguladores (proteínas, vitaminas, minerales, agua). Estas sustancias forman parte del organismo y una vez utilizados los metabolitos finales son eliminados.

Toda sustancia eliminada debe reponerse en cantidad y calidad, de manera de tener un balance normal.

Si la alimentación cumple con esta ley se considera **SUFICIENTE** (peso normal y mantenimiento)

Si no cubre los requerimientos energéticos o calóricas o la cantidad de un nutriente específico se considera **INSUFICIENTE** (desnutrición por falta de alimentos energéticos, y proteicos- anemia ferropénica, debido a la falta de hierro)

Y si su aporte es superior se considera **EXCESIVO** (ejemplo: sobrepeso)

**2º ley de la calidad:** “El plan o régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, todas las sustancias que lo integran”

El organismo es una unidad indivisible biológicamente. El mismo está formado por tejidos, órganos, células y éstas a su vez por sustancias elementales como: carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno, hierro, calcio, etc. Por lo cual un plan debe contemplar todos los principios nutritivos, para mantener



la estructura y funcionamiento de cada una de las partes que nos componen como seres vivos. La reducción o ausencia de uno de los elementos dificulta el normal funcionamiento de las demás sustancias que lo integran, ya que nuestro cuerpo funciona como un todo. Podrán aparecer enfermedades por carencia si falta alguno o varios nutrientes esenciales.

Para mantener la salud es imprescindible ingerir todos los principios nutritivos que integran el organismo y esto se logra mediante la ingesta de diversos alimentos en cantidades y proporciones adecuadas.

Si la alimentación cumple con esta ley se considera **COMPLETA**

Si falta o se halla reducido un principio nutritivo se denomina **CARENTE**.

**3° ley de la armonía:** “las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí”.

Los distintos componentes de la alimentación deben ser distribuidos en forma proporcional:

Para mantener la relación armónica en las cantidades de los macronutrientes actualmente se establece que del aporte calórico diario, los hidratos de carbono deben cubrir entre el 50 a 60%, las proteínas entre el 10 y 15 % y las grasas entre el 25 y 30%.

Toda alimentación que cumple con esta ley se considera armónica. Si los principios nutritivos no guardan esta proporcionalidad el régimen es disarmónico.

**Por ejemplo para un plan de 3000 kilocalorías las proporciones son las siguientes:**

Macronutriente	Porcentaje del aporte energético diario (%)	Kilocalorías	Gramos
Hidratos de carbono (H. de C.)	55%	1.650	412.5
Proteínas	15%	450	112.5
Grasas	30%	900	100

**4° ley de adecuación:** “la finalidad de la alimentación esta supeditada (subordinada) a su adecuación al organismo. Esta ley engloba 2 aspectos:

a) La finalidad de la alimentación dependerá de las características biológicas de la persona:

- En un niño o un adolescente la finalidad de la alimentación será asegurar el crecimiento y desarrollo.
- En una embarazada permitir que la gestación llegue a término y que el recién nacido sea sano.
- En la madre que lacta será favorecer la secreción mamaria en cantidad y calidad.
- En un deportista aumentar su rendimiento físico en el entrenamiento y la competencia.
- En una persona que trabaja mantener su capacidad laboral.
- En una persona enferma facilitar la curación del proceso patológico que lo afecta.

b) Contemplando ciertos factores que influyen en el tipo de alimentación:

- Su estado nutricional (sobrepeso u obesidad o delgadez, etc.): si debe descender de peso o aumentar.
- Los gustos y hábitos alimentarios
- Situación económica-social
- Actividad física
- En una persona enferma también se tendrá en cuenta: el estado de las funciones del aparato digestivo en conjunto; los síntomas, características de la enfermedad, etc.

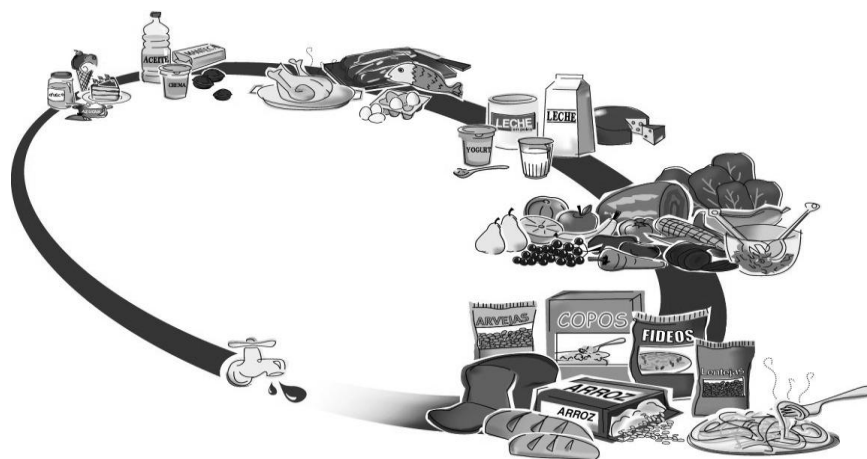
La adecuación de la alimentación al organismo solo es posible si se tiene una formación académica con los conocimientos razonables de los alimentos que la integran, las modificaciones que experimentan durante los diferentes procedimientos de cocción y las características de cada persona. La técnica dietética es la disciplina que estudia las operaciones que se aplican a los alimentos y su adaptación a las condiciones del individuo sano y enfermo.

Al finalizar la materia se verán el manejo alimentario para ciertas patologías.

*Las 4 leyes de la alimentación enunciadas son conexas y concordantes. No puede tenerse en cuenta solo una de ellas porque todas se complementan. Cuando cumple con las 4 leyes hablamos de Alimentación Saludable o plan de alimentación normal.*

*El régimen o plan alimentario dietoterápico es el que con fines terapéuticos se aparta sustancialmente de 1 o más de una de las 3 primeras leyes de la alimentación pero siempre deberá cumplir con la 4ta ley de la adecuación.*

### GRÁFICA ALIMENTARIA ARGENTINA



Para vivir con salud  
Es bueno...

1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
2. Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
3. Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
4. Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas, retirando la grasa visible.
5. Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
6. Disminuir los consumos de azúcar y sal.
7. Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
8. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
9. Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
10. Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

**SE LO SUGIEREN LOS NUTRICIONISTAS ARGENTINOS**

## **¿Cuáles son los grupos de alimentos Que se encuentran en la gráfica?**

Los alimentos se encuentran agrupados teniendo en cuenta las sustancias nutritivas que poseen. Hay Algunos alimentos que contienen cantidades mayores de alguna de esas sustancias nutritivas o la contienen de una manera más “biodisponible”, es decir, nuestro organismo puede aprovecharla al máximo. Es el caso del hierro contenido en las carnes, que tiene mayor “biodisponibilidad” que el hierro contenido en los alimentos de origen vegetal.

Entonces, a los alimentos que contienen mayor cantidad de una sustancia nutritiva o que la contienen en forma altamente biodisponible se los conoce como "alimentos fuentes" de esa sustancia.

### **Así, la gráfica está formada por seis grupos de “alimentos fuente”:**

1- Cereales (arroz, avena, cebada, maíz, trigo), sus derivados (harinas y productos elaborados con ellos: fideos, pan, galletas, etc.) y legumbres secas (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, soja): son Fuente principal de hidratos de carbono y de fibra.

2- Verduras y frutas: son fuente principal de vitaminas C y A, de fibra y de sustancias minerales como el potasio y el magnesio. Incluye todos los vegetales y frutas comestibles.

3- Leche, yogur y queso: nos ofrecen proteínas completas que son fuente principal de calcio.

4- Carnes y huevos: nos ofrecen las mejores proteínas y son fuente principal de hierro. Incluye a Todas las carnes comestibles (de animales y aves de crianza o de caza y pescados y frutos de mar).

5- Aceites y grasas: son fuente principal de energía y de vitamina E. Los aceites y semillas tienen grasas que son indispensables para nuestra vida.

6- Azúcar y dulces: dan energía y son agradables por su sabor, pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables.

<p><b>TODOS ESTOS GRUPOS SON IMPORTANTES.</b> <b>Consumirlos en las cantidades adecuadas y proporcionadamente nos</b> <b>Ayuda a vivir con salud.</b></p>
---

Guías alimentarias: manual de multiplicadores / Silvia Lema, Elsa N. Longo y Alicia Lopresti. -1ª. ed. 1ª reimp. - Buenos Aires: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas, 2003.

## **UNIDAD N° 1 - TRABAJO PRÁCTICO GRUPAL**

**ACTIVIDAD 1:** Haga una lista de las comidas habituales y las formas de preparación de alimentos en su comunidad. Describa que factores influyen en la selección y en la compra de los alimentos.

**ACTIVIDAD 2:** Escriba una receta de una preparación que se consuma tradicionalmente en nuestra comunidad. Realice un análisis de los grupos alimentarios que están presentes en la receta y los nutrientes que aporta.

**ACTIVIDAD 3:** Describir, de manera individual, que consumieron ayer a lo largo del día en cada uno de los tiempos de la comida (desayuno, almuerzo, merienda, cena).  
En grupo analicen si los alimentos que consumieron cumplen con las recomendaciones básicas para una alimentación saludable. Indiquen de cuáles alimentos les hizo falta comer.

**ACTIVIDAD 4:** Escriba 3 recomendaciones que una familia debería poner en práctica para lograr una alimentación saludable.