

Alimentación



ALIMENTACION

ALIMENTOS QUE DAN ENERGÍA

ALIMENTOS QUE FORMAN EL CUERPO



ALIMENTACION

Alimentos que dan energía.

1. Plátanos (bananas) maduros o cocidos.
2. Galletas saladas.
3. Papas.
4. Puré de manzana cocido.
5. Papaya.
6. Agregar un poco de azúcar o aceite vegetal a los cereales.



ALIMENTACION

Alimentos que forman el cuerpo.

1. Pollo (hervido o asado).
2. Huevos (hervido).
3. Carne (bien cocida, sin mucha grasa).
4. Frijoles, lentejas o chicharros (bien cocidos y molidos).
5. Pescado (bien cocido).
6. Leche (a veces puede causar problemas).



¿Cuándo es más importante la buena alimentación?

- En la niñez y en la adolescencia pues el cuerpo se está formando.
- En los ancianos: Con el paso del tiempo nuestros órganos y tejidos se deterioran y hay que renovarlos.



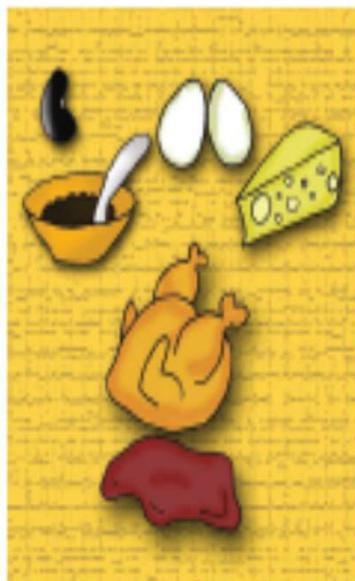
¿Cuándo es más importante la buena alimentación?

- En embarazadas y cuando amamantan:
Para el desarrollo del bebe y de la leche.
- Personas que sufren enfermedades, operaciones quirúrgicas o quemaduras, los procesos de regeneración utilizan proteínas y hay que reponerlas.

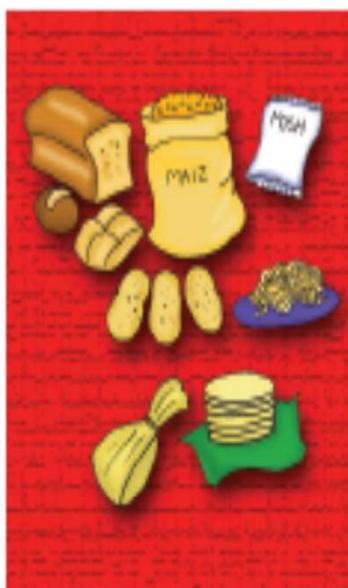


Pures nutritivos a base de mezclas vegetales

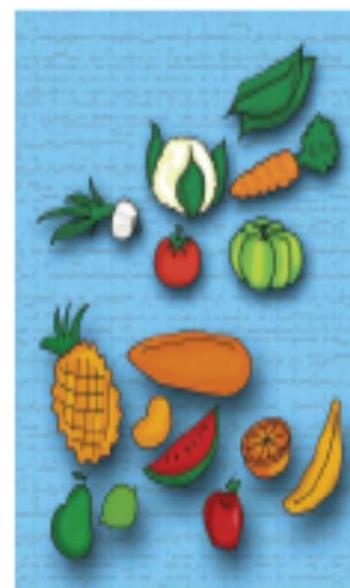
Frijol +



Masa de
Tortilla +



Hojas verdes
machacadas o +
pure de frutas



Aceite
vegetal



En lugar de frijol
puede usar yema
de huevo, hígado,
pollo desmenuzado
o queso.

En lugar de la masa
de tortilla puede usar
la tortilla deshecha,
arroz, pan, fideos,
papa, camote o yuca.

Puede usar tambien
otros vegetales o
frutas como güicoy,
zanahoria, manzana,
banano, papaya.

Aceite vegetal
Cualquiera
no frito

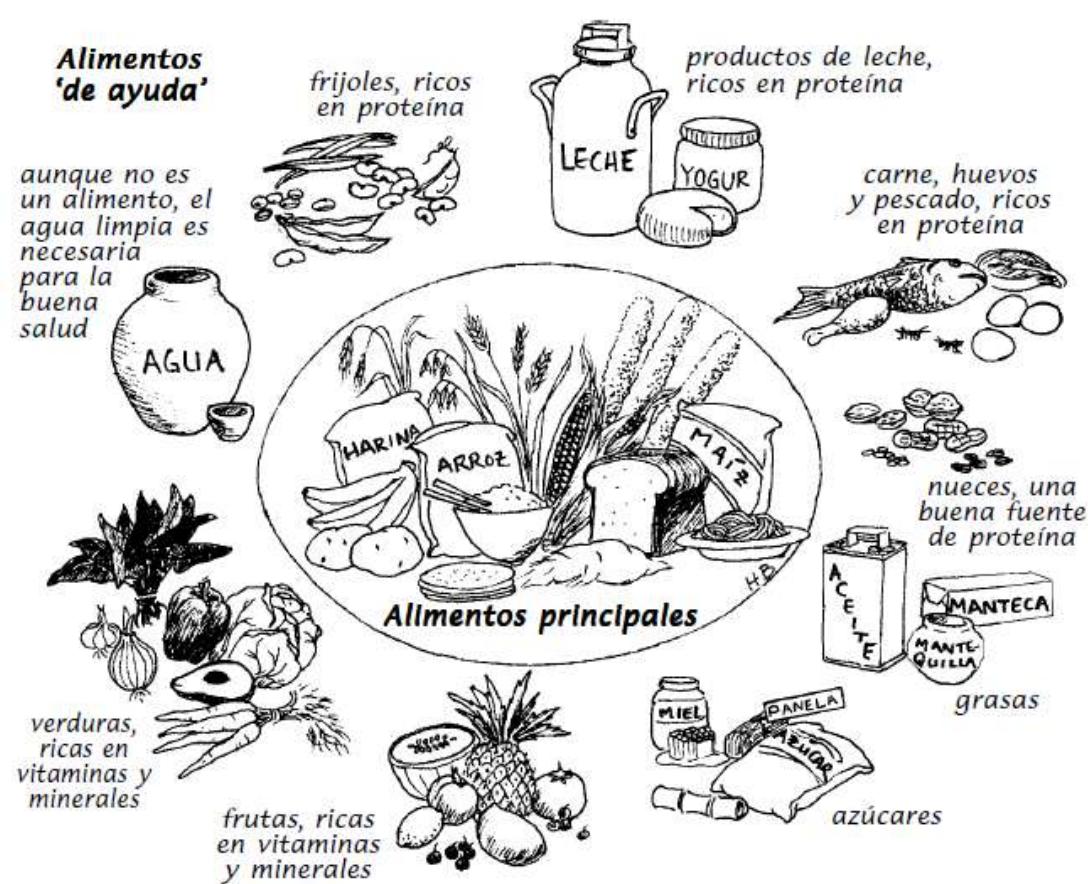


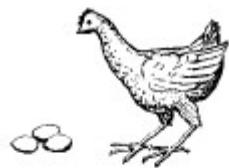


Cómo alimentar a niños y niñas menores de 2 años



| | 0 a 6 meses | 6 a 8 meses | 9 a 11 meses | 1 a 2 años | Enfermo o en recuperación |
|--------------------------------------|---|--|---|---|---|
| Lactancia materna |  |  |  |  |  Menor de 6 meses déle sólo pecho  De 6 meses o más siga dando pecho y comidas |
| Consistencia de los alimentos |  |  |  |  |  |
| Cantidad de alimentos |  |  |  |  |  |
| Variedad de alimentos |  |  |  |  |  Délo lo que más le gusta para que coma, pero no golosinas, ni chucherías |
| Frecuencia de los alimentos |  |  |  |  |  Délo una comida más al día durante 2 semanas después de la enfermedad |
| Modo de dar con amor |  |  |  |  |  Délo con paciencia y buen humor |





Cuando la persona tiene vómitos o está demasiado enferma para comer, debe tomar:

Leche de pecho.

Puré aguado o caldo de arroz, maicena o papa.

Agua de arroz (con un poco de arroz molido).

Caldo de pollo, res, huevo o frijol.

Limonada o bebidas dulces parecidas.

Tan pronto como la persona pueda comer, además de tomar las bebidas indicadas, debe comer una buena variedad de los alimentos.

EVITAR: COMIDAS GRASOSAS - CASI TODAS LAS FRUTAS CRUDAS - CUALQUIER TIPO DE LAXANTE O PURGA - COMIDAS PICANTES - BEBIDAS ALCOHÓLICAS



¿Y el promotor qué tiene que hacer?

- En este sentido, será muy importante que en el ámbito en el que trabajen los Promotores en Nutrición existan **gran variedad de recetas**, que contemplen el uso de **todos los grupos** de alimentos y que a la vez resulten **económicamente accesibles**.

Una buena forma de lograrlo es solicitando a todos los vecinos que aporten diferentes recetas.



FOMENTAR

- Mezcla correcta de calorías proteínas.
- Comer más frutas y verduras.
- Variar las comidas.



Valoración general:

- Estado de la piel, las mucosas, la grasa debajo de la piel, los músculos.
- La presencia de edemas (hinchazón de piernas, manos u otra parte del cuerpo).

Es un signo de desnutrición grave.



Valoración general:

- La inteligencia es signo de un buen estado nutricional. En este caso es un problema crónico.
- El tono afectivo, la actividad diaria y la capacidad de juego.
- La existencia de cuadros infecciosos reiterados, especialmente respiratorios y diarreicos.



PELIGRO NO ALIMENTA

- Mucho cuidado con la refacción.
 - Nunca cerca de las comidas.
 - Los cucos = hielo más colorantes.
 - Los ricitos.
 - Dulces.
 - Darlos en situaciones muy especiales.



PELIGRO NO ALIMENTA

- Cuidado con la cantidad de:
 - Tortitas.
 - Comidas grasosas.

