

## El Espacio del Profesional

Silvia L. Quipildor

Lic. en Nutrición, M.P. N° 131.

### “No es sólo cuestión de comer”

En general, al alimentarnos tratamos de satisfacer distintas necesidades como el apetito, el hambre, la ansiedad, el deseo de sentirse bien físicamente con un adecuado peso. Sin embargo, no todos elegimos alimentos que beneficien en forma global a nuestra salud. Los alimentos más apetecibles, económicos y de fácil preparación, que constituyen casi una combinación perfecta, contienen grandes cantidades de grasas y azúcares, produciendo con el tiempo, problemas de malnutrición.

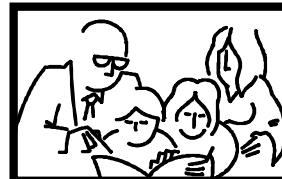
Últimamente se fue incrementando la dificultad de sostener un peso normal, con una fuerte tendencia del exceso de peso y su consiguiente problemática, al mantener una conducta alimentaria inadecuada. Tal problemática se centra en la aparición de enfermedades que no se transmiten por virus o bacterias sino que aparecen en relación con los hábitos de consumo, con mayor incorporación de atractivos alimentos de preparación rápida, pobres en nutrientes fundamentales como proteínas, vitaminas y minerales, y ricos en grasas y azúcares, que no sólo se encuentran en kioscos escolares y almacenes sino también en cadenas de supermercados de gran alcance poblacional, con snacks, productos de copetín y otros, innecesarios para una adecuada nutrición diaria. Es así que la Organización Mundial de la Salud advierte

que se está duplicando el número de casos de Diabetes en el mundo aún en jóvenes, como también de otras enfermedades crónicas en la edad adulta (hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, aumento de distintos tipos de grasas en la sangre, etc.) y que el 70 % de las muertes en el mundo tienen que ver con estas enfermedades, además del sobrepeso, obesidad y la falta o inadecuada actividad física. Este es un tema importante a tener en cuenta desde edades tempranas, cuidando el único cuerpo que tenemos, de manera que los niños lleguen a ser jóvenes y adultos sanos.



Si Ud. tiene un motivo por el cual contactar a la profesional, comuníquese con su **Consultorio Nutricional: Tel 4240932.**

La presente publicación está dirigida a los padres de nuestros alumnos y a la comunidad en general. Ha sido elaborada por las Docentes Ruth Tapia, Griselda Díaz y Evelin Aballay, quienes son parte del personal del Instituto Timoteo. Agradecemos la colaboración de la Licenciada Silvia Quipildor por sus correcciones y aportes realizados.



## CONTACTO con la Familia

Publicación Eventual del Instituto Timoteo - Mayo de 2010

En esta ocasión, queremos compartir con ustedes, un tema de gran importancia, como es la Alimentación, que involucra a toda la familia en general. Esperamos que su contenido les sea de mucha utilidad.



### LA SALUD DE LA MANO DE LA BUENA ALIMENTACIÓN.

¿Qué es la salud?

Probablemente diríamos que es, “no estar enfermos”. Pero a poco de pensarlo, nos daríamos cuenta que esta definición no es suficiente.

La salud es un preciado don que debe ser cuidado permanentemente.

- La salud es, en realidad, un estado de equilibrio entre el cuerpo, la mente y el ambiente que nos rodea.
- Bienestar físico: permite desarrollar nuestras actividades.
- Bienestar mental: capaces de adaptarnos al mundo cambiante que nos rodea.
- Bienestar social: nos permite disfrutar de la vida en comunidad.

El circuito de la alimentación:

- 1- Digestión: Los alimentos se transforman en carbohidratos, grasas y proteínas. Pasan al intestino para su posterior absorción, y recién van a la sangre, luego son usados por las células de los tejidos del cuerpo.
- 2- Absorción: A través del intestino delgado, pasan a la sangre los nutrientes elementales: glucosa, glicerina, ácidos grasos, vitaminas, minerales y agua.
- 3- Metabolización: Las células de nuestro cuerpo aprovechan para realizar distintas funciones. Crecimiento y energía.

Come poco y cena menos,  
que el estómago es la oficina donde  
se cocina la salud  
y la vida.

¿QUE LE DIJO  
DON QUIJOTE  
A SANCHO  
PANZA?



## ALIMENTACION SANA

La alimentación sana, equilibrada y correcta es portadora de salud para nuestro cuerpo. De lo contrario, haciendo elecciones incorrectas podemos formar hábitos alimentarios que “construirían” un depósito de enfermedades.

Dios nuestro CREADOR, nos indicó cual es la alimentación más saludable.

**Gen 1:29** Después les dijo: "Miren, a ustedes les doy todas las plantas de la tierra que producen semilla, y todos los árboles que dan fruto. Todo eso les servirá de alimento.

### Nuestra guía alimentaria contiene:

\*Cárnica: Carnes, pescados y aves

\*Omnívoras: Amplia gama de productos de origen animal y vegetal.

\*Ovolactovegetariana: Leches, huevos, cereales, frutas y verduras.

\*Lacto vegetariana: Lácteos y sus derivados.

\*Vegetariana estricta: Solamente vegetales.

### Mitos sobre la alimentación

Algunas personas creían que la alimentación rica en grasa y azúcares eran más saludables porque los niños se desarrollaban rápidamente, más robustos y rozagantes.

Lo que no sabían era que así se podían enfermar y morir más rápido. En los países desarrollados, los niños obtenían un crecimiento acelerado; pero, cuando llegaban a la adolescencia o a la adultez, tenían graves repercusiones, como la obesidad y un mayor riesgo de padecer diabetes y arteriosclerosis.

## CONSEJOS

No sólo la comida forma parte de la alimentación, sino también el momento y la forma de ingerirla.

- Todos los niños necesitan tres comidas, más una o dos colaciones extras al día.
- El desayuno es imprescindible para lograr una alimentación ordenada y adecuada durante el día. Es una oportunidad para consumir lácteos que brindan un importante aporte de calcio, fundamental para la mineralización de los huesos a esta edad.
- Los riesgos de desarrollar caries dentales son muy altos cuando se consumen con frecuencia alimentos con elevados contenidos de azúcares, debido a que se pegan en los dientes, y cuando la higiene oral es deficiente.

### **¿Qué sucede si los niños no están bien alimentados?**

Los niños mayores que padecen hambre o que reciben una alimentación de mala calidad tienen más probabilidades de: **crecer más lentamente o menos de lo debido; tener poca energía para jugar, estudiar o hacer cualquier tipo de actividad física.**

Los niños con hambre no pueden mantener la atención durante las clases y su rendimiento escolar se resiente.

**“ES IMPORTANTE ENTENDER QUE PARA QUE LOS CHICOS ELIJAN ALIMENTOS SALUDABLES FUERA DE CASA, TIENEN PRIMERO QUE HABERLOS COMIDO Y ELEGIDO DENTRO DE ELLA, Y ES ALLÍ DONDE TANTO LOS PADRES COMO LOS PEDIATRAS Y ESPECIALISTAS PODEMOS AYUDARLOS”.**

## *Recomendaciones de alimentación saludable diaria según la edad*

Alimentos	Niños (2-5 años)	Niños (6 – 10 años)	Adolescentes
<b>Leche</b>	3 tazas	3 – 4 tazas	3 – 4 tazas
<b>Verduras</b>	2 platos chicos	2 platos	2 platos
<b>Frutas</b>	3 platos chicos	3 platos	3 platos
<b>Pescado</b>	1 presa chica	1 presa mediana	1 presa mediana
<b>Ave, pavo, vacuno sin grasa</b>	1 presa chica	1 presa mediana	1 presa mediana
<b>Legumbres</b>	1 plato chico	1 plato mediano	1 plato
<b>Huevo</b>	de ½ a 1 plato chico	1 plato mediano	1 plato
<b>Cereales/papas</b>	1 plato chico	1 plato	1 plato
<b>Pan</b>	de ½ a 1 unidad	1½ - 2 unidades	1½ - 2 ½ unidades
<b>Aceite</b>	Poca cantidad	Poca cantidad	Poca cantidad
<b>Azúcar</b>	Poca cantidad (en preparaciones)	Poca cantidad (en preparaciones)	Poca cantidad (en preparaciones)

Las porciones de alimentos tales como el pan, azúcar y aceites variarán según el estado nutricional del niño.

## **...PARA SABOREAR: “Barritas de cereales”**

### **Ingredientes:**

- ½ kg. de avena
- 3 cucharadas de sésamo
- ½ cucharada de castañas, o nueces, maníes triturados.
- 100 grs. de pasas de bananas.
- ½ taza de azúcar moreno
- Agua
- 100 grs. de harina de maíz
- 100 grs. de pasas de uvas.
- 250 grs. de miel.

### **Preparación:**

- 1- Para el “relleno”, poner en la licuadora las castañas, o las nueces o los maníes, las pasas de uva y bananas.
- 2- Agregar los demás ingredientes a esa mezcla “menos el agua” y mezcla todo muy bien.
- 3- Después de que estén bien mezclados, agrega el agua (lo suficiente para conseguir una masa bien consistente).
- 4- Con el palo de amasar, extiende la masa sobre una bolsa de polietileno y una tabla.
- 5- Pídele a un adulto que, con un cuchillo, corte la masa en pequeñas barritas, pero que no las separe una de las otras.
- 6- Deja la masa descansar de un día para el otro. Puedes tapar la masa con la bolsa de polietileno o un repasador. A la mañana siguiente, las barritas están separadas y - ¡Maravilla!- tus nutritivas barritas de cereales ya están hechas.

