

Clase nº 15: “Alimentación saludable”

OA 6: Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables

Esta clase está orientada para que reconozcan la importancia de las buenas prácticas en la alimentación para el desarrollo saludable del organismo y, a su vez, practiquen hábitos de higiene de los alimentos, para prevenir posibles enfermedades.

Presentación de la información

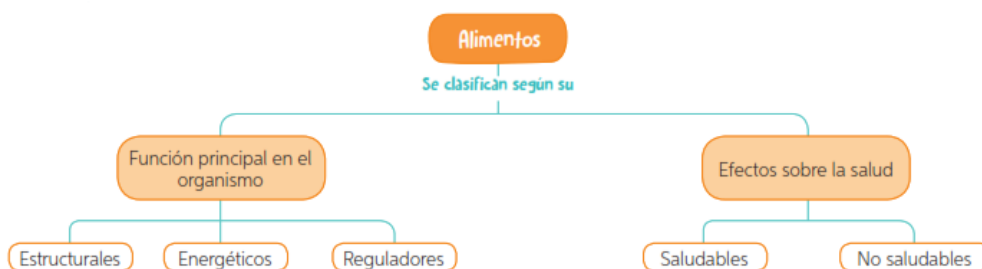
Clasificación de alimentos

Cada alimento contiene distintas sustancias que el ser humano, como todo ser vivo, necesita por dos razones: como fuente de **energía** y como materiales para construir sus propias estructuras. Gracias a los componentes de los alimentos, el cuerpo puede funcionar, crecer, desarrollarse y mantenerse sano.

Los alimentos pueden ser clasificados de distintas maneras, por ejemplo, según su función principal en el organismo o bien según los efectos que tienen sobre la salud.

Conceptos clave

energía: es la capacidad que tienen los cuerpos u objetos para producir cambios en sí mismos o en otros objetos y cuerpos.




Alimentos según su función principal en el organismo

Conocer para qué sirven los alimentos te servirá para elegir los más adecuados para cuidar tu salud.

Alimentos estructurales

En este tipo de alimentos abundan las **proteínas**, sustancias que ayudan a **formar** y **fortalecer** los diferentes componentes del cuerpo (como la sangre) y los **órganos** (como los huesos, los músculos, el cerebro, el estómago y el corazón).

Los principales alimentos estructurales son de origen animal (como las carnes, huevos y lácteos), pero también hay




Alimentos energéticos

Estos alimentos contienen muchos **azúcares** o **grasas**, que son sustancias que **aportan energía**. Con la energía, especialmente la de los azúcares, pueden funcionar los diferentes componentes y **órganos** del cuerpo. Por ejemplo, los músculos se mueven, el cerebro piensa y siente y el corazón late.

Ejemplos de alimentos con muchos azúcares son los plátanos, las papas y los cereales (como el maíz, el arroz y el trigo) y los que se elaboran con ellos (como el pan y las pastas).

Entre los vegetales en los que abundan las grasas se cuentan algunos frutos (como las aceitunas y las paltas) y semillas (como las nueces, las almendras y la maravilla).

También existen alimentos de origen animal que contienen mucha grasa, como la mantequilla, la crema, la mayonesa y los embutidos (como las longanizas y las vienas).




Alimentos reguladores

Los alimentos de este tipo contienen abundantes **vitaminas** (como las vitaminas A, B, C, D y E) y **minerales** (como el calcio, el hierro y el sodio). Ambas sustancias son necesarias en baja cantidad para el **funcionamiento normal** de los componentes y **órganos** del cuerpo, lo que es muy importante para evitar enfermedades.

Todos los alimentos vegetales, especialmente los cereales, las legumbres y las frutas y hortalizas frescas (cuando se consumen crudas), aportan muchas vitaminas y minerales.

También los alimentos de origen animal, en particular los lácteos, los huevos y algunos pescados, contienen muchas vitaminas y minerales.



¿Cómo una alimentación balanceada influye en la salud?

Una dieta es el conjunto de alimentos que una persona consume diariamente, independientemente de la cantidad o los tipos de alimentos. Una dieta balanceada, por el contrario, implica la selección de los alimentos y el control de la cantidad que se come, con el fin de tener una alimentación saludable.

Como las personas son diferentes y realizan distintas actividades, para diseñar una dieta balanceada se debe tener en cuenta si se trata de un hombre o de una mujer, la edad y la actividad y condición física.

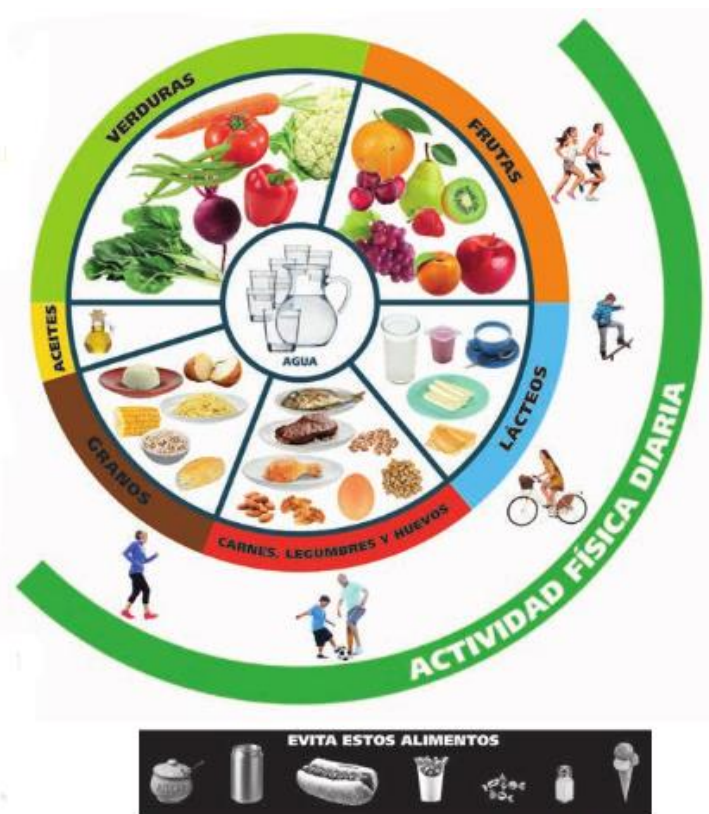
¿Qué y cuánto debemos comer?

Para representar los alimentos según las cantidades en las que se deben consumir, el Ministerio de Salud (Minsal) publicó en el año 2015 el plato de porciones, que te presentamos a continuación.

Como puedes observar, el agua ocupa la parte central del plato. Ello, porque más de la mitad de nuestro cuerpo está formado por agua. Por lo mismo, se recomienda ingerir entre 1,5 litros a 2,5 litros de este componente diariamente, además del agua que contienen los alimentos.

El plato incluye, además, un mensaje en el que se recuerda que una alimentación balanceada y saludable debe complementarse con actividad física.

Finalmente, debajo del plato se presentan imágenes de ciertos alimentos: dulces, bebidas gaseosas y sal, que son poco saludables.



Fuente: Minsal.

Alimentos según sus efectos sobre la salud

Los alimentos se pueden clasificar, según las funciones que cumplen en el cuerpo, en alimentos estructurales, energéticos y reguladores. Otra clasificación se relaciona con sus efectos sobre la salud y distingue alimentos saludables y alimentos poco saludables.

Los alimentos **saludables** tienen menos calorías, azúcares, grasas de origen animal y sodio, y su consumo en cantidades adecuadas te mantendrá sano. Tal es el caso de los alimentos frescos y naturales, como las frutas, hortalizas, las legumbres, los pescados, los cereales integrales, los lácteos descremados, entre otros.

Los alimentos **poco saludables** son los que tienen muchas calorías, un alto contenido de azúcares, grasas de origen animal y/o sodio, y su consumo habitual ocasiona enfermedades, como la diabetes y otras que afectan el sistema circulatorio. Algunos alimentos poco saludables son las vienas, las bebidas azucaradas, y las papas fritas.

Puedes reconocer fácilmente los alimentos envasados poco saludables si te fijas en los **sellos de advertencia** (ver imagen). Mientras más sellos tenga un alimento, más dañino es para tu salud.



Otros hábitos alimenticios saludables

Además de preferir alimentos saludables, es importante conocer las cantidades en las que estos deben ser consumidos. A continuación, te entregamos una serie de consejos para niños y niñas de tu edad, que te ayudarán a mantener tu cuerpo sano.

También es importante mantener otros **hábitos alimenticios saludables**, como no saltarse las comidas, evitar comer cerca de la hora de dormir, comer bien sentado en una mesa y no en la cama, por ejemplo; y comer tranquilos, sin apuro, entre otros.

Una dieta balanceada evita la desnutrición y la obesidad

La desnutrición se puede producir si una persona consume menos alimentos de los que necesita. Por el contrario, si se alimenta en exceso, puede llegar a tener sobrepeso e incluso obesidad, que aumenta el riesgo de enfermarse de diabetes, del corazón y de cáncer.

¿Cómo preparar y conservar los alimentos?

Además de consumir preferentemente alimentos saludables, es importante adoptar medidas al manipular y preparar alimentos, para que estos sean inocuos (no dañinos), sanos y nutritivos. Esto, porque los alimentos se pueden contaminar con **microorganismos patógenos** (seres vivos que no pueden verse a simple vista y que causan enfermedades) o sustancias tóxicas, producto de la llamada **contaminación cruzada** (transferencia de sustancias tóxicas de un alimento a otro por medio de las manos, las superficies o los utensilios). Los alimentos contaminados pueden causar enfermedades a las personas.

Medidas para conservar alimentos

Además de aplicar medidas en la preparación de los alimentos, es importante tener en cuenta algunas consideraciones para su conservación. A continuación, te presentamos algunas medidas que favorecen una correcta conservación de los alimentos.

- ✓ Conservar los alimentos cubiertos o en recipientes cerrados, protegidos de insectos, mascotas u otros animales.
- ✓ No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas. Ponerlos en el refrigerador apenas se enfríen.
- ✓ Mantener carnes y mariscos refrigerados a menos de 5 °C, nunca a temperatura ambiente.
- ✓ Mantener refrigerados los huevos y lácteos, como yogures y las leches después de abrirlas.

- ✓ No descongelar alimentos a temperatura ambiente (se sugiere hacerlo en el refrigerador).
- ✓ Conservar los alimentos crudos y cocidos en recipientes separados (especialmente carnes y mariscos), para evitar la contaminación cruzada.
- ✓ Revisar periódicamente la fecha de vencimiento de los alimentos envasados y eliminar los productos vencidos.
- ✓ Evitar golpear los alimentos enlatados y descartar los que estén abollados.

¿Qué enfermedades están asociadas al consumo de alimentos y cómo prevenirlas?

Las enfermedades transmitidas por los alimentos se originan por el consumo de alimentos contaminados con microorganismos patógenos o sustancias tóxicas. Algunas enfermedades transmitidas por los alimentos son las siguientes:

- Cólera
- Hepatitis A
- Salmonelosis
- Shigellosis
- Listeriosis
- Diarrea por Escherichia coli, entre otras.

Práctica guiada

Actividad nº 1: Observa la siguiente encuesta y responde.



- A) ¿Qué alimentos consumen en mayor cantidad los compañeros y compañeras de Jacinta y Diego como colación?
R: Los alimentos que más consumen los compañeros de Jacinta y Diego son yogur con cereales y frutas o verduras.
- B) ¿Qué alimentos consumen en menor cantidad?
R: Los alimentos que menos consumen son las golosinas.
- C) ¿Qué tipo de colaciones consumen preferentemente las y los estudiantes: saludables o poco saludables? ¿En qué te basas para afirmarlo?
- D) ¿Qué acción propondrías para mejorar la alimentación de las y los estudiantes que prefieren colaciones poco saludables?



Actividad nº 2: Clasificación de alimentos.

Daniel y su mamá fueron de compras. Cuando volvieron, Daniel le propuso que agruparan los alimentos que compraron según la función que cumplen en el organismo. Estos son los alimentos:



Alimentos estructurales	Alimentos energéticos	Alimentos reguladores
Huevos	Paltas	Lechuga

Actividad nº 3: Completa los recuadros con los alimentos que consumiste ayer en cada comida y responde.



- A) ¿Qué alimentos ingeriste en mayor cantidad? ¿A qué grupo pertenecen y qué función cumplen?
- B) ¿A qué grupo corresponden los alimentos que ingeriste en menor cantidad? ¿Cuál es su función?
- C) ¿Piensas que debes aumentar o disminuir el consumo de algún tipo de alimento? ¿Por qué?

Actividad nº 4: Distingue alimentos saludables y poco saludables

Observa los alimentos de las imágenes y pinta los según la clave.

Alimentos saludables. Alimentos poco saludables.



- ¿Qué otros ejemplos de alimentos saludables y poco saludables puedes mencionar? Señala dos en cada caso.

Alimentos Saludables	Alimentos poco saludable

Actividad nº 5: Medidas para una adecuada manipulación de alimentos.

- Lee la página 229 “**Buenas prácticas para preparar alimentos**” Conversa con los integrantes de tu familia y completen el siguiente cuadro marcando con un según corresponda. Luego responde las siguientes preguntas.

Acciones	Lo hacemos	
	regularmente	ocasionalmente
Lavado de manos antes de preparar alimentos.		
Lavado y desinfección de las superficies y utensilios usados para preparar alimentos.		
Uso de utensilios diferentes (cuchillos, tablas de cortar) para manipular alimentos crudos (carne roja, pollo, pescados y mariscos).		
Lavado de frutas y verduras, en especial si se consumen crudas.		
Cocción completa de alimentos, como las carnes rojas, pollo, huevos y mariscos.		

A) ¿Cómo se sintieron al realizar esta actividad en familia?, ¿por qué?, ¿qué fue lo que más les gustó?

B) ¿Qué otras medidas de las señaladas en la página 229 realizan ocasionalmente? ¿Cuáles de dichas medidas podrían implementar en sus hogares? ¿Por qué piensan que es importante hacerlo?

Actividad nº 6: Medidas que evitan el contagio de enfermedades transmitidas por alimentos.

- Observa las imágenes y marca con una **X** aquellas que muestren medidas de higiene que evitan el contagio de enfermedades.



Práctica independiente

- Desarrolla la página 218 de tu texto de estudio.