





TALLER

Alimentación saludable



Somos una **organización sin fines de lucro**, que trabaja hace más de **20 años** para aliviar la **malnutrición en comunidades de todo el país**, mediante la **construcción de huertas** junto a escuelas y familias en zonas rurales, urbanas y peri-urbanas.



Nuestro objetivo es que cada vez más personas tengan una alimentación sana y diversa a partir de la huerta.



Proponemos que las huertas sean **agroecológicas**, que son las que producen alimentos de manera **sustentable**, cuidando el medioambiente y nuestra salud.



¿Qué es la alimentación saludable?





ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable es la que aporta todos los **nutrientes esenciales** y la **energía necesaria** para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana.

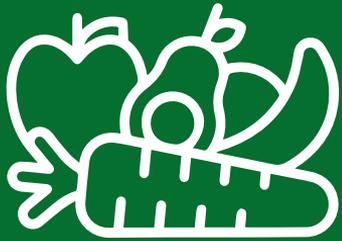


¿QUÉ SON LAS NECESIDADES NUTRICIONALES?

- ✓ Son las cantidades de **energía y nutrientes esenciales que cada persona necesita** para que su organismo esté sano y desarrolle sus complejas funciones.
- ✓ Las necesidades **dependen de la edad, sexo, actividad física y estado fisiológico** (embarazo, lactancia) de la persona.
- ✓ La energía y los nutrientes son **aportados por los alimentos**.
- ✓ Se llaman **nutrientes esenciales** porque el organismo no puede producirlos. Los recibe con los alimentos.
- ✓ La **energía** es el combustible que utiliza nuestro organismo para desarrollar sus funciones vitales. La unidad de energía son las calorías.

GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE





GRUPO 1

Frutas y verduras

Son fuente de:

- Vitaminas A y C
- Fibra
- Agua
- Minerales (potasio y magnesio)

- ✓ Tienen alta calidad nutricional.
- ✓ Poseen fitonutrientes, sustancia efectiva en la prevención de enfermedades.
- ✓ Se recomienda un consumo variado.



Es importante consumir frutas y verduras porque nos aportan Vitamina C y Vitamina A.

Vitamina C

- Nos defiende de las infecciones.
- Favorece la cicatrización.
- Mantiene saludable la piel porque interviene en la formación de colágeno.
- Interviene en la absorción del hierro.

Vitamina A

- Favorece la vision.
- Fortalece las defensas.
- Ayuda a mantener sanos los tejidos del cuerpo.



Recomendación diaria

5 PORCIONES



- 1 porción = Medio plato de verduras fresca.
- 1 porción = Medio plato de verduras cocidas.
- 1 porción = Una fruta mediana o una taza con frutas.

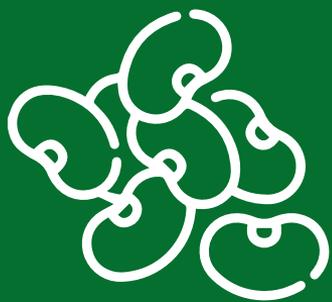
¿Cómo podemos lograr el consumo de 5 porciones diarias?

Consumiendo por ejemplo medio plato de verduras en almuerzo y medio en la cena + 2 a 3 frutas durante el día (desayuno, postre y merienda).

CONSEJOS

- ✓ Elegir diferentes frutas y verduras.
- ✓ Mezclar diferentes colores en el plato.
- ✓ Comprar frutas y verduras de estación.
- ✓ Armar en casa una fuente con frutas y dejarla siempre visible.
- ✓ Preferentemente consumirlas crudas y con cáscara.
- ✓ Tener una huerta en casa.





GRUPO 2

**Legumbres,
cereales, papa,
pan y pastas**

Son fuente de:

- Hidratos de carbono complejos
- Fibra
- Vitaminas del complejo B



Mayor calidad nutricional

- Granos enteros
- Pastas de trigo duro
- Pastas de sémola
- Legumbres (porotos, garbanzos, lentejas soja, habas...)
- Cereales integrales

Hidratos de carbono de mejor calidad, + Vitamina B, + Fibra

Menor calidad nutricional

- Pastas comunes
- Arroz común
- Pan blanco
- Hortalizas feculentas (papa, batata, choclo, mandioca)

Hidratos de carbono de menor calidad, - Vitamina B, - Fibra



Recomendación diaria

4 PORCIONES



- 1 porción = 125 gr cocidos de legumbres
- 1 porción = ½ taza de cereales
- 1 porción = pastas (½ taza)
- 1 porción = 1 pancito (preferentemente integral)
- 1 porción = 1 papa chica
- 1 porción = ½ choclo
- 1 porción = ½ mandioca o batata chica



¿Qué es la fibra?

- ✓ Es una sustancia que se encuentra en las plantas.
- ✓ Favorece al buen funcionamiento del ritmo intestinal.
- ✓ En el estómago aumenta su volumen dando mayor sensación de saciedad.
- ✓ Su consumo ayuda a prevenir algunas enfermedades como sobrepeso, obesidad, algunos tipos de cánceres, enfermedades cardiovasculares y diabetes.





GRUPO 3

**Leche,
yogur, queso**

Son fuente de:

- Calcio
- Proteínas
- Vitaminas A y D



- ✓ Los alimentos de este grupo son claves para la formación y cuidado de los huesos y los músculos.

Recomendación diaria

3 PORCIONES



- 1 porción = 1 taza de leche líquida o en polvo reconstituida
- 1 porción = 1 vaso de yogur
- 1 porción = 1 rodaja de queso cremoso del tamaño de un mazo de cartas
- 1 porción = 1 cucharada tipo postre de queso untado

CONSEJOS

- ✓ Combinar leche, yogur y quesos
- ✓ Elegir versiones parcial o totalmente descremadas
- ✓ Optar mayormente por quesos blandos





GRUPO 4

Carnes y huevos

Son fuente de:

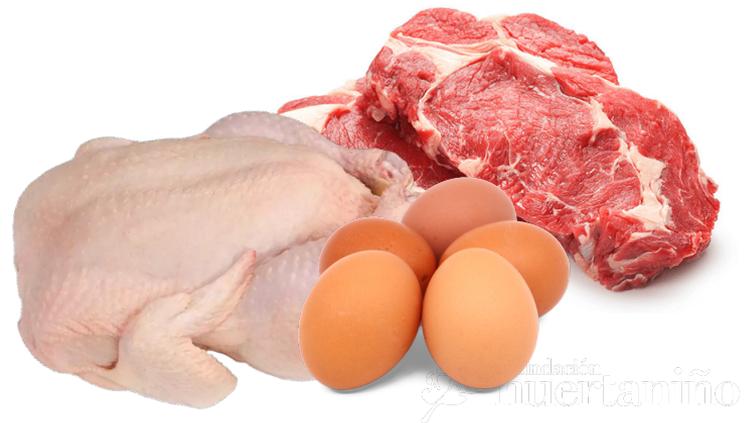
- Hierro
- Proteínas AVB (alto valor biológico)
- Vitamina B12
- Zinc



- ✓ Incluye carnes rojas y blancas.
- ✓ Es importante incorporar pescado.
- ✓ Es importante que las carnes sean magras.

¿Qué es el hierro?

- ✓ El hierro es un mineral esencial para transportar el oxígeno de la sangre y para el funcionamiento del cerebro.
- ✓ El hierro es clave para tener buen desempeño escolar y físico.



Recomendación diaria

3 PORCIONES

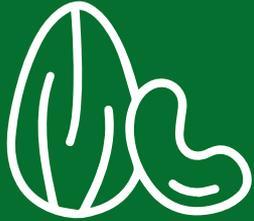


- 1 porción = al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, pescado, cerdo, otras)
- 1 porción = 1 huevo.



CONSEJOS

- ✓ Elegir cortes de carne magros.
- ✓ Quitar la grasa visible antes de cocinar.
- ✓ Utilizar métodos de cocción como plancha, parrilla, horno, hervido sin agregarle grasas.
- ✓ Reducir el consumo de fiambres y embutidos.



GRUPO 5

**Aceites,
frutos secos
y semillas**

Son fuente de:

- Vitamina E
- Antioxidantes
- Grasas de buena calidad
- Ácidos grasos insaturados:
Omega 3 y Omega 6



- ✓ Protegen el sistema circulatorio e inmunitario.
- ✓ Forman sustancias como las hormonas.
- ✓ Participan en la coagulación sanguínea.
- ✓ Brindan respuesta anti-inflamatoria.

Recomendación diaria

2 PORCIONES

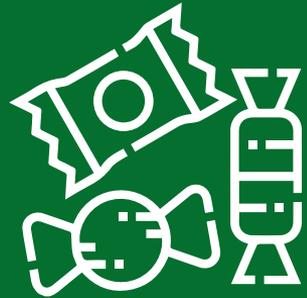


- 1 porción = 1 cucharada sopera de aceite.
- 1 porción = 1 puñado (puño cerrado) de frutas secas.
- 1 porción = 1 cucharada sopera de semillas.



CONSEJOS

- ✓ Se recomienda el consumo de aceites preferentemente crudos.
- ✓ Consumir frutas secas y semillas sin el agregado de sal.
- ✓ Evitar frituras o moderar su consumo a una vez por semana.



GRUPO 6

Alimentos de consumo opcional

- Galletitas
- Productos de pastelería
- Golosinas
- Bebidas azucaradas
- Aguas saborizadas
- Jugos industriales y en polvo
- Productos de copetín
- Embutidos y chacinados
- Fiambres
- Achuras
- Preformados de carne, pollo, pescado
- Helados
- Aderezos
- Manteca/Margarina
- Dulce de leche
- Mermeladas industriales



- ✓ ¡No deberían formar parte de la alimentación diaria!
- ✓ ¡Su consumo en exceso daña nuestra salud!
- ✓ Poseen exceso de grasa, azúcar, sal, conservantes, aditivos y colorantes.





Mensajes para una alimentación saludable



MENSAJES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- ✓ Incorporar a diario alimentos de todos los grupos.
- ✓ Realizar al menos 30 minutos de actividad física.
- ✓ Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

- ✓ Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

- ✓ Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.





MENSAJES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- ✓ Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- ✓ Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- ✓ Al consumir carnes quitarle la grasa visible.
- ✓ Aumentar el consumo de pescado.
- ✓ Incluir huevo.





MENSAJES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- ✓ Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
- ✓ Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
- ✓ El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.





Nuestras sugerencias



HUERTA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- ✓ Producir alimentos saludables.
- ✓ Pasar tiempo en familia, con amigos, vecinos...
- ✓ Cuidar el medioambiente.
- ✓ Consumir alimentos sanos.
- ✓ Aprovechar las frutas y verduras de estación y sus nutrientes.
- ✓ Generar nuevas habilidades.
- ✓ Aliviar el stress.



¡GRACIAS!



 www.mihuerta.org.ar |  info@mihuerta.org.ar

  SEMBRA FUTURO