

Guías de Alimentación para Venezuela

El Instituto Nacional de Nutrición y la Fundación Cavendes en 1991, unieron esfuerzos para publicar las “Guías de Alimentación para Venezuela”, fruto del esfuerzo de un grupo de profesionales de la nutrición del Instituto Nacional de Nutrición, de la Fundación Cavendes, la Universidad Central de Venezuela y la Universidad Simón Bolívar.

Son la expresión práctica de los conocimientos de nutrición y representan la referencia de los contenidos para la educación en nutrición. Contiene 12 Guías con 40 mensajes educativos, sobre los siguientes temas: alimentación variada, compra de alimentos, importancia del peso adecuado, prácticas de alimentación en familia, lactancia materna, consumo de grasas totales, prácticas de hábitos higiénicos en la manipulación de alimentos.

Estas guías se elaboraron sobre la base de las metas nutricionales deseables para el país, en este sentido se afirma "Si las guías, son seguidas por una gran parte de la población, se podrán alcanzar las metas nutricionales establecidas". El grupo objetivo es la población en general, cualquiera sea su condición social y económica, aún cuando, la mayoría de los mensajes cubren un amplio espectro de la población con ciertos riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles. Son recomendaciones para una alimentación sana, sin prohibiciones ni dogmatismos, adaptadas a las condiciones, hábitos y costumbres locales y a la tradición gastronómica, con el propósito de contribuir con una mejor calidad de vida.

Las mismas son:

I. Consuma diariamente una alimentación variada

1. La alimentación depende fundamentalmente de los hábitos alimentarios, de los conocimientos que se tengan sobre el valor nutritivo de los alimentos, de los recursos económicos y de la disponibilidad de alimentos en el mercado.
2. Las combinaciones de alimentos aún en pequeñas cantidades, mejoran el valor nutritivo de la dieta.
3. La variedad de los alimentos hace agradable la dieta, estimula el apetito y garantiza el consumo adecuado de sustancias nutritivas que favorecen el crecimiento, el desarrollo y el buen estado de salud.
4. Los platos criollos, como el pabellón (caraotas, carne, arroz, plátano) al combinar diferentes alimentos, proporcionan suficientes sustancias nutritivas, que permiten satisfacer en buena parte las necesidades nutricionales de la familia.

II. Coma lo justo para mantener un peso adecuado

5. Alimentarse bien y mantener el peso adecuado previene las enfermedades ocasionadas por déficit o exceso en la alimentación.
6. Una alimentación deficiente disminuye la resistencia a las enfermedades, retrasa el crecimiento y desarrollo, afecta la productividad en el trabajo y altera el rendimiento en los estudios y en los deportes.
7. La alimentación en exceso y una vida sedentaria favorece la aparición de sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, aterosclerosis, diabetes y cáncer.
8. Someterse a dietas de adelgazamiento rápido, sin control médico-nutricional, es un riesgo para la salud.

III. Como preferentemente con su grupo familiar

9. Rescatemos la costumbre de la comida en familia. Si el acto de comer es una satisfacción material, hacerlo en familia es una satisfacción espiritual.
10. Comer con la familia estrecha los vínculos de afecto, favorece la comunicación y hace de la vida familiar una unidad de propósito y armonía.

IV. Practique hábitos higiénicos al manipular los alimentos

11. Manipule higiénicamente los alimentos para evitar su contaminación por microbios que causan numerosas enfermedades intestinales.
12. Extreme su cuidado al manejar alimentos que se contaminan y descomponen con facilidad.
13. Conserve higiénicamente los alimentos que no van a consumirse en el momento. Coloque cada alimento o preparación por separado en lugar adecuado.
14. Evite la compra y el consumo de alimentos procesados que vengan en bolsas rotas o en envases abollados, abombados u oxidados o cuando haya pasado la fecha de su vencimiento.

V. Administre bien su dinero en la selección y compra de los alimentos

15. Elabore una lista con los alimentos que necesita. Antes de ir de compras infórmese sobre los lugares que por igual calidad, ofrecen precios más bajos.
16. Para hacer rendir más su dinero compre alimentos que además de energía, le proporcionen otras sustancias nutritivas, como los cereales y los granos.
17. Compre las frutas, verduras y hortalizas de la época. Es mejor para su salud y su bolsillo.
18. Cuando tenga que comer en el trabajo, lleve comida preparada en casa.

VI. La leche materna es el mejor alimento para los niños menores de seis años

19. La leche materna debe ser el primer alimento que se le proporcione al niño después del parto.
20. Durante los primeros seis meses se debe alimentar al niño con leche materna; es más nutritiva, higiénica, contribuye a su formación emocional y es más económica.
21. La succión frecuente es el mejor estímulo para ofrecer al niño la cantidad de leche que necesita.
22. La lactancia materna debe darse en forma exclusiva hasta los seis meses y complementarse con otros alimentos hasta el año.

VII. Es suficiente ingerir los alimentos de origen animal, en cantidades moderadas

23. Las proteínas, el hierro, el calcio y las vitaminas A y B que contienen los alimentos de origen animal son de excelente calidad nutricional, pero es suficiente consumirlos en cantidades moderadas.
24. Entre los alimentos de origen animal, el pescado es uno de los más aconsejables.
25. La leche proporciona nutrientes esenciales para niños, adolescentes, embarazadas, madres que lactan y ancianos; no es indispensable para adultos, quienes pueden sustituirla por otros alimentos como huevo, pescado y granos.

VIII. Emplee aceites vegetales en la elaboración de sus comidas y evite el exceso de grasas de origen animal

26. Las grasas son esenciales para el buen funcionamiento del organismo; proporcionan energía, ayudan a la utilización de algunas vitaminas y le dan sabor a las comidas.
27. El consumo exagerado de grasas es perjudicial para la salud. Utilícelas con moderación.
28. Para preparar los alimentos prefiera los aceites vegetales. No abuse en el consumo de embutidos, ni de las grasas visibles en las carnes frescas y en las enlatadas.

IX. Obtenga la fibra que necesita su organismo de los alimentos vegetales que consume diariamente

29. La fibra es un componente de los alimentos de origen vegetal que tiene efectos beneficiosos para regular el funcionamiento intestinal y reducir el riesgo de enfermedades gastrointestinales, cáncer, diabetes y enfermedades del corazón.
30. Incluya en la dieta diaria granos, frutas, hortalizas, verduras o cereales para garantizar al organismo la fibra necesaria.
31. A la fibra se le atribuye muchos beneficios, sin embargo el abuso en el consumo de alimentos y productos ricos en ella, puede producir efectos desfavorables para la salud.

X. Modere el consumo de sal

32. El consumo excesivo de sal está relacionado con la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares.
33. Utilice menos sal en la preparación de los alimentos y evite agregarla cuando esté en la mesa. Esto es particularmente importante en los alimentos destinados a los niños.
34. Modere el consumo de alimentos conservados con sal, así como enlatados y embutidos.

XI. El agua es imprescindible para la vida y su consumo ayuda a conservar la salud

35. El agua es esencial para nuestro organismo y no se puede vivir por tiempo prolongado sin consumirla. Es recomendable beber dos litros de líquido por día, de los cuales la mitad debe ser agua.
36. La fiebre, los vómitos y las diarreas provocan excesiva pérdida de líquidos corporales, especialmente en los niños. En estos casos se debe aumentar la cantidad de líquidos suministrados, tales como agua, leche materna, jugo de frutas, infusiones y sales de rehidratación oral.
37. Es importante hervir el agua para beber, especialmente la destinada a los niños; para los adultos el agua puede ser filtrada.

XII. Las bebidas alcohólicas no forman parte de una dieta saludable

38. El alcohol sólo proporciona calorías no deseables para el organismo.
39. El gasto en bebidas alcohólicas disminuye el dinero destinado a la alimentación familiar.
40. Si está embarazada o lo sospecha, no consuma bebidas alcohólicas; puede afectar la salud de su hijo en gestación.

Tomado de http://www.fundacionbengoa.org/publicaciones/guias_alimentacion_venezuela.asp
(Fecha de acceso: 14-Oct-2005)

Fundación para la alimentación y Nutrición “José María Bengoa”

Dirección: 8va Transversal con 7ma Avenida, Quinta Pacairigua, Altamira.

Teléfonos: (0212) 263.7127 y 339.5167 – Fax: (+58 212) 263.6918

E-mail: info@fundacionbengoa.org

www.fundacionbengoa.org