Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

TALLER 4: ALIMENTACIÓN SALUDABLE-APOSTEMOS POR LO NATURAL DE NUESTRA TIERRA

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

¿Qué son los alimentos naturales del territorio?

Son alimentos que crecen, se cultivan o se transforman en las diferentes subregiones del departamento de Caldas, sin procesos industriales extensivos. Incluyen frutas, verduras, leguminosas, raíces, tubérculos y cereales autóctonos o tradicionales como:

- **Arracacha, yuca, papa criolla**
- **Plátano, guatila, maíz criollo, fríjol cargamanto**
- **Cítricos, aguacate, guayaba, banano, zapallo**



Estos alimentos no solo aportan gran valor nutricional, sino que también forman parte de la **cultura alimentaria caldense**.

Importancia de promover el consumo de alimentos naturales del territorio – Caldas, Colombia

Razón	Descripción
🥗 **Salud y nutrición**	Son alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales, ideales para prevenir enfermedades crónicas como obesidad, diabetes e hipertensión.
🌱 **Sostenibilidad ambiental**	Al ser locales, su producción genera menos emisiones y requiere menos transporte, embalaje y procesamiento industrial.
💰 **Accesibilidad económica**	Generalmente tienen menor costo y mayor disponibilidad en mercados locales, siendo una opción más asequible para las familias.
👨‍🌾 **Apoyo a la economía local**	Incentiva la compra directa a pequeños productores y campesinos, fortaleciendo la economía rural y reduciendo la intermediación comercial.
🌽 **Preservación cultural**	Rescata saberes ancestrales, recetas tradicionales y promueve el sentido de identidad regional y el orgullo por lo propio.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas



FICHA TÉCNICA SESIÓN No.1

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

En cada comida se deben incluir los seis grupos de alimentos, el azúcar y las grasas NO SON ESPECIFICOS sino que están incluidos en los alimentos preparados, así:



GRUPOS DE ALIMENTOS		EJEMPLOS	FUNCIÓN ORGÁNICA
1	Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Arroz, trigo, avena, maíz, arepa, pasta, papa, yuca, arracacha, brócoli,hartón maduro o verde, coliflor.	Dan energía, para mantener la temperatura corporal y para realizar diferentes actividades.
2	Hortalizas, verduras, leguminosas verdes y frutas	Zanahoria, habichuela, lechuga, acelga, arveja, espinacas, habas, frijol verde, papaya, mandarina, guayaba, melón, papaya, mango.	Mantiene la piel, venas, arterias y la visión. Ayuda a la digestión y al crecimiento y desarrollo del cuerpo. Disminuye el riesgo de cáncer y las enfermedades cardiovasculares (Corazón, venas, arterias).
3	Carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales.	Res, pollo pescado, cerdo, frijol, lenteja, arveja, garbanzo, soya, bienestarina.	Forman las partes del cuerpo, contribuyen con el crecimiento y desarrollo, ayudan a mejorar las defensas contra las infecciones.
4	Lácteos	Queso, cuajada, kumis, yogurt, leche.	Fortalecen los huesos y ayudan a mejorar las defensas
5	Grasas	Aceites vegetales, aguacate, maní, coco, mantequilla.	Dan energía al cuerpo y mantiene el sistema nervioso sano.
6	Azucares y dulces	Azúcar morena, azúcar refinada, miel, panela, chocolate, arequipe, gelatina, helados, mermelada.	Dan energía para realizar actividades diarias

Aspectos generales de alimentación y nutrición

- La alimentación es esencial desde antes del nacimiento, ya que influye en el crecimiento y la salud.
- Cada etapa de la vida necesita una dieta adecuada según sus necesidades.
- En la gestación, la nutrición favorece el desarrollo del feto.
- Durante la lactancia, la leche materna es la principal fuente de nutrientes.
- En la infancia, una buena alimentación apoya el rápido crecimiento.
- En la adolescencia, cubre una alta demanda de energía y nutrientes.
- En la adultez y vejez, ayuda a mantener la salud y la calidad de vida.



Concepto	Definición resumida
Alimentación	Procesos desde la producción del alimento hasta que llega al consumidor, incluyendo siembra, transporte y comercialización.
Alimentación saludable	Dieta equilibrada que incluye todos los grupos de alimentos necesarios para mantener la salud.
Alimento del organismo	Productos animales o vegetales aptos para el consumo que aportan nutrientes esenciales.
Nutrición	Proceso interno del cuerpo para transformar y aprovechar los nutrientes y el agua de los alimentos.
Nutriente	Sustancias contenidas en los alimentos necesarias para el crecimiento, desarrollo y salud. Se dividen en macronutrientes y micronutrientes.
Estado nutricional	Resultado del equilibrio entre lo que el cuerpo necesita, lo que se consume y cómo se usan los nutrientes. Puede ser desnutrición, normalidad o sobrepeso/obesidad.

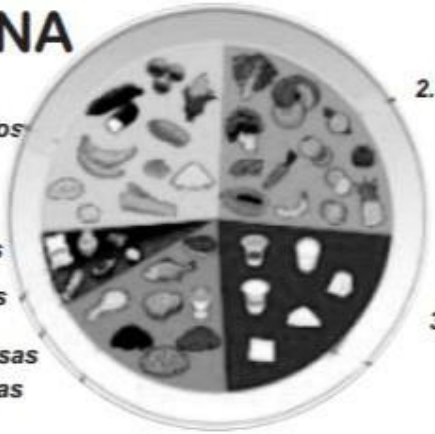
Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Plato saludable de la

FAMILIA COLOMBIANA



1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos



2. Frutas y verduras

Agua



6. Azucares

5. Grasas

3. Leche y producios lácteos

4. Carnes, huevos, leguminosas secas, Frutos secos y semillas

Debe tener presente que el hecho de estar lleno no significa estar bien alimentado.

Grupo	Aporte principal	Recomendación
Frutas y verduras	Vitaminas, minerales, fibra, agua	Consumir a diario, preferir crudas o al vapor
Lácteos	Calcio, vitamina D, proteínas, vitaminas del complejo B	Incluir en todas las edades, especialmente en crecimiento
Carnes, huevos y leguminosas	Proteínas, hierro, vitaminas B	Combinar con cereales; aumentar en niños y gestantes
Grasas	Energía, ácidos grasos buenos o malos	Preferir grasas vegetales; evitar fritos y grasas trans
Azúcares	Energía rápida	Moderar consumo; evitar exceso por riesgo de obesidad

Reglas para una alimentación saludable

Letra	Regla	Significado resumido
C	Completa	Incluir los 6 grupos del plato saludable todos los días.
H	Higiénica	Lavarse las manos, hervir el agua y manipular alimentos de forma segura.
A	Adecuada	Alimentarse según la edad, sexo, salud y actividad física.
V	Variada	Comer alimentos diferentes y con diversas preparaciones.
E	Equilibrada	Porciones justas de cada grupo de alimentos.
S	Suficiente	Cantidad adecuada de energía para un buen estado nutricional.

¿Por qué consumir frutas y verduras?

Son alimentos con **alta densidad de nutrientes**, bajos en calorías y grasas, ricos en **vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra y agua**. Su consumo frecuente:

✅ Mejora la salud
✅ Previene enfermedades
✅ Aporta energía sin generar sobrepeso



Nutriente	Función Principal	Alimentos Fuente
Vitamina C	Refuerza defensas, cicatrización, encías sanas	Guayaba, naranja, mango, fresa
Vitamina A	Previene infecciones, mejora visión y crecimiento	Zanahoria, ahuyama, maracuyá, vísceras
Vitamina B	Crecimiento, piel, sistema nervioso	Espinaca, brócoli, carnes, lácteos
Vitamina K	Coagulación sanguínea	Espinaca, acelga, aguacate, leche
Vitamina D	Absorción de calcio y fósforo	Huevo, hígado, pescado, sol
Vitamina E	Protege células del estrés	Tomate, mango, nueces, maní
Calcio	Huesos, dientes, sistema nervioso	Leche, derivados
Hierro	Energía, prevención de anemia	Carnes, lentejas, fríjol, huevo
Fósforo	Salud cerebral y renal	Pescado, leche, sardinas, nueces
Potasio	Controla líquidos y músculos	Banano, plátano, uvas, melocotón
Zinc	Crecimiento, sistema reproductivo	Leche, huevo, cereales integrales

¿Por qué consumir frutas y verduras?

🌾 **Fibra: esencial para la digestión**

- **Fibra soluble:** Controla colesterol y azúcar en sangre.
- **Fibra insoluble:** Mejora tránsito intestinal y previene estreñimiento.
- **Presente en:** Frutas y verduras frescas.



¿Por qué consumir frutas y verduras?

🔬 **Antioxidantes: protección celular**

- Neutralizan radicales libres (envejecimiento, cáncer, ECV).
- Incluyen: Vitaminas C, A, E, licopeno, carotenoides.
- Fuentes: alimentos vegetales, frutas y verduras de colores intensos.
-





CONSUMIENDO FRUTAS Y VERDURAS



Las frutas y las verduras son nutritivas y saludables para niños y adultos, porque contiene vitaminas y minerales.



La preparación agradable de las verduras es clave. Es importante: aprovechar las frutas y las verduras cuando están en cosecha. Se requiere preparar recetas variadas, combinando consistencias, formas y colores entre frutas y verduras.



La distribución adecuada del dinero para el mercado permite una alimentación balanceada en el hogar.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Territorial

FICHA TÉCNICA SESIÓN No.3

ALIMENTACIÓN RECOMENDADA POR GRUPOS DE EDAD

NÚMERO DE PORCIONES DIARIAS

GRUPO DE ALIMENTOS	NÚMERO DE PORCIONES				
	Niño de 1 a 2 años 	Preescolar 2 a 6 años 	Escolar 7 a 12 años 	Adolecente 13 a 17 años 	Adulto 18 a 59 años 
Verduras leguminosas 	1	2	2	2	2
Frutas 	3	4	4	4	4

Verifique si todos los miembros de la familia
Consumen diariamente las porciones indicadas en la tabla

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Conservación de alimentos:

Se usan técnicas para prolongar la vida útil de los alimentos.

- **Refrigeración:** Mantener entre 2 y 8 °C, evitar sobrecargar la nevera para permitir circulación de aire.
- Organizar alimentos para evitar contaminación cruzada: lácteos arriba, alimentos cocidos y en descongelación en medio, frutas y verduras abajo, bebidas en la puerta.
- **Huevos:** Guardarlos fuera del refrigerador en lugar fresco y seco; desinfectarlos con hipoclorito antes de consumir.



Alimento	Tiempo recomendado d
Pescado fresco y carne picada cruda	1 día
Pescado cocido, carne cocida y cruda entera	2-3 días
Leche abierta (no larga vida)	1 día
Verduras cocidas y postres caseros	3-4 días
Verduras crudas y platos cocinados	5 días



Higiene y manipulación de alimentos:
La correcta higiene en la preparación y manipulación de alimentos es esencial para evitar enfermedades causadas por microorganismos patógenos que contaminan los alimentos. El alimento debe ser siempre fuente de salud, nunca de enfermedad.



Enfermedades transmitidas por alimentos (ETAs):
Son enfermedades causadas por consumir alimentos o agua contaminados con microorganismos o toxinas dañinas.



Agua potable:
Para garantizar la salud, el agua debe ser potable o, en caso contrario, hervida por 10 minutos antes de consumirla o usarla para lavar alimentos. Verduras y frutas deben lavarse con agua tratada y luego desinfectarse con hipoclorito de sodio (10 gotas por litro de agua), dejarlas secar al aire y consumirlas de inmediato.



EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMUNITARIA

Territorial

REGLAS DE ORO DEL MANIPULADOR DE ALIMENTOS

- ✓ Lavar las manos antes y después de cualquier interrupción en la preparación de las comidas.
- ✓ El uniforme debe ser limpio y cambiado todos los días.
- ✓ Evitar: hablar, comer, toser, estornudar mientras se procesan los alimentos.
- ✓ Mantener uñas cortas, limpias y sin esmalte.
- ✓ Usar gorro o cachucha de cambio mínimo diario.
- ✓ No usar joyas (anillos, pulseras, aretes), ni maquillaje.
- ✓ Asegurar que el área de trabajo esté limpia y desinfectada: mesas y utensilios para cocinar.
- ✓ Manejar y almacenar los alimentos elaborados en forma apropiada.
- ✓ Manejar por separado alimentos crudos y cocidos, lavándose las manos entre la manipulación de unos y otros.

LIMPIEZA

(Agentes físicos)

Eliminación de residuos de alimentos e impurezas presentes en las superficies y en el medio ambiente, para transformarlo en algo limpio y estéticamente atractivo.

DESINFECCIÓN

(Agentes químicos)

Eliminación de los microorganismos en equipo, utensilios y en el ambiente donde se procesan los alimentos.

HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

DESINFECCIÓN	FRECUENCIA	CANTIDAD HIPOCLORITO DE SODIO AL 5% (Limpido, Clorox, Patojito, Ajax)	TIEMPO DE CONTACTO
MANOS	Diario y en cada cambio de operación	1 ml (20 gotas) en un litro de agua	1 minuto
VERDURAS, FRUTAS TUBERCULOS CON CASCARA (papa, plátano, guineo, yuca, piña, tomate de árbol)	Diario, antes de consumirse	1 ml (20 gotas) en un litro de agua	5 minutos
VERDURAS, FRUTAS SIN CASCARA, O CASCARA DELGADA (repollo, tomate, guayaba, remolacha, Cebolla, zanahoria) tomate de árbol)	Diario, antes de consumirse	1 ml (20 gotas) en un litro de agua	3 minutos
HUEVOS	Diario, antes de consumirse	1 ml (20 gotas) en un litro de agua	1 minuto
MENAJE UTENSILIOS	Diario	4 ml (80 gotas) en un litro de agua	15 minutos
SUPERFICIES (Mesones, pisos, baño trapero, lavadero, poceta, tanque de agua	Diario	15 ml (300 gotas) en un litro de agua	15 minutos

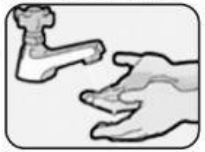
FICHA DE RECORDACIÓN No. 4



INDICACIONES PARA LA HIGIENE DE MANOS

No olvide la importancia del lavado de manos antes, durante y después de manipular, preparar y servir los alimentos o sentarse a la mesa a comer. Este es un esquema de lavado de manos que tanto usted como su familia deben utilizar:

1. Enjuáguese las manos





2. Aplíquese jabón sobre las manos

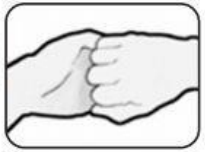
3. Frote palma con palma

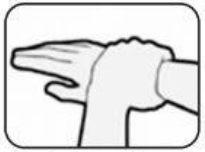




4. Mano derecha sobre el dorso de la izquierda con los dedos entrelazados y viceversa

5. Frotar las uñas en la palma opuesta con los dedos unidos





6. Frotar las muñecas y antebrazos

7. Frotar el pulgar izquierdo en forma circular sobre la palma derecha y viceversa





8. Enjuagase las manos retirando todo el jabón y séquese las manos con una toalla limpia de uso personal. 32

32 * Tomado y adaptado de: Organización Mundial de la Salud, Guía de la OMS sobre Higiene de Manos en la Atención de la Salud: Resumen. Ginebra 2009. P. 80.
* Imágenes tomadas de: Organización Panamericana de la Salud, Componente comunitario de la estrategia AIEPI, Guía para madres comunitarias. Bogotá D.C. 2010. p.54.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

INDICACIONES PARA EL LAVADO DE VERDURAS

Tenga en cuenta las siguientes indicaciones para efectuar el lavado de frutas y verduras en el hogar:

1. Lave sus manos correctamente





2. Lave la fruta o verdura con abundante agua

3. Para desinfectarlas disuelva en un litro de agua un centímetro cúbico (usando una jeringa limpia) o 10 gotas de hipoclorito o límpido o clorox.



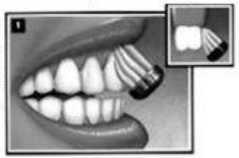


4. Lávela con la preparación realizada y déjela actuar por cinco minutos antes de consumirlas.

INDICACIONES PARA EL LAVADO DE DIENTES

Tenga en cuenta las siguientes indicaciones para el cepillado de dientes.

1. Los dientes de la parte superior se cepillan de la encía hacia abajo.





2. Los dientes de la parte inferior se cepillan de la encía hacia arriba.

3. Las muelas se cepillan por la parte superior con movimientos circulares.







4. La lengua se barre con el cepillo de la base hacia la punta.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

CONSEJOS ÚTILES
PARA AJUSTAR LA DIETA AL PRESUPUESTO FAMILIAR

- ✓ **1**. Si dispone de terreno genere una huerta casera y consiga una gallina ponedora que le aporte los huevos: Si no dispone utilice materas y recipientes con tierra para sembrar hortalizas.
- ✓ **2**. Practique la lactancia materna en forma exclusiva hasta los seis meses y con alimentación complementaria hasta los dos años, evite comprar fórmulas que son costosas y poco saludables para el bebé.
- ✓ **3**. Seleccione para la compra los productos de mayor valor nutricional y menor costo, por ej. (Leche de bolsa o en polvo, huevos, leguminosas como lentejas, fríjol, garbanzo, un paquete de pasta).
- ✓ **4**. Si tiene subsidio utilicelo en la compra de alimentos exclusivamente.
- ✓ **5**. Evite la compra de mecato (gaseosas y golosinas), cámbielo por una bolsa de leche o una fruta.
- ✓ **6**. No utilice el presupuesto de la familia en compra de licor.
- ✓ **7**. Cuando haya escasez de alimentos en el hogar, prefiera los más nutritivos para los niños y las gestantes.
- ✓ **8**. Compre los productos de cosecha preferiblemente, ya que son más económicos.
- ✓ **9**. Compre al por mayor los productos no perecederos como: granos, aceite, y arroz para disminuir costos.
- ✓ **10**. Cuando compre alimentos revise las etiquetas para ver su contenido nutricional, no siempre los alimentos más caros son los más saludables.
- ✓ **11**. Se pueden comprar alimentos de oferta con fecha de vencimiento cercana, cuando tenga la seguridad de consumirlos antes de su vencimiento.
- ✓ **12**. Utilice técnicas de almacenamiento adecuadas como congelación de las frutas.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

CONSEJOS ÚTILES
PARA AJUSTAR LA DIETA AL PRESUPUESTO FAMILIAR

- ✓ **13**. Cuando tenga abundantes alimentos perecederos prepare conservas de los alimentos.
- ✓ **14**. Cuando guarde verduras y frutas hágale huecos pequeños a la bolsa plástica para aumentar el periodo de vida.
- ✓ **15**. Al preparar los alimentos garantice que estén las condiciones de higiene adecuadas.
- ✓ **16**. Tenga en cuenta la edad, a la hora de definir el tamaño de las porciones de los diferentes miembros de la familia.
- ✓ **17**. Prefiera los alimentos asados y cocinados, disminuya los fritos, sal y azúcar.
- ✓ **18**. Prefiera los condimentos y especies naturales, evite el uso de caldos y bases para la preparación de alimentos.
- ✓ **19**. Prefiera las comidas y preparaciones caseras, evite los alimentos los enlatados, empaquetados o industrializados con aditivos, porque son caros y con menor valor nutricional.
- ✓ **20**. Aumente el valor nutricional de los alimentos: por ejemplo, a las lentejas combínelas con un pedazo pequeño de carne o ráyeles un poco de queso, combine siempre frijoles, garbanzos y lentejas con el arroz para aumentar el valor nutricional.
- ✓ **21**. Cuando no disponga de carne para los niños suministreles huevo o menudencias de pollo, son más económicas y con alto valor nutricional.
- ✓ **22**. Prefiera el consumo de la fruta entera, los jugos que prepare deben ser espesos y sin azúcar para que aporten las vitaminas y minerales. En todo caso no deben ser reemplazados por bebidas azucaradas o gaseosas.
- ✓ **23**. Evite el consumo de bebidas azucaradas o gaseosa, son costosas, no nutren y predisponen a la obesidad.
- ✓ **24**. Recuerde que la comida más importante es el desayuno, el no consumirlo en la casa, incrementa los gastos.
- ✓ **25**. Propicie el intercambio de alimentos con sus vecinos o familiares, cuando haya alta producción.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

FICHA DE RECORDACIÓN
No. 5



ALIMENTACIÓN BALANCEADA PARA SU BOLSILLO

La elección de los alimentos para preparar en el hogar responde a dos criterios: el balance nutricional y el presupuesto familiar. Es posible realizar un análisis del balance nutricional de todas las comidas verificando que se incluyan alimentos de los siete grupos.

RECUERDE: Es importante incluir diversos tipos de alimentos en cada comida para que sea más variada la alimentación.
Para que la compra de sus alimentos sea más rentable de acuerdo al presupuesto familiar, es necesario tener en cuenta las siguientes observaciones.



1. Compre los alimentos según las necesidades nutricionales de su familia
2. Si tiene niños entre 6 meses y 2 años aliméntelos con leche materna y alimentación complementaria.
3. Adquiera frutas, verduras y demás alimentos que se encuentren en cosecha verificando su calidad.
4. Evite la compra excesiva de alimentos del mismo grupo. Lo mejor es elaborar una serie de minutas para así estimular la cantidad que se va a requerir evitando que sobre mercado.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Territorial

EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMUNITARIA

FICHA TÉCNICA SESIÓN No.5

PRACTICANDO No. 5 EN CASA



GUÍA DE COMPRAS

A continuación haga una lista de los alimentos a comprar para el consumo familiar en una semana, tome como base la guía de los grupos de alimentos para facilitar el ejercicio.

GRUPO DE ALIMENTO	ALIMENTO	CANTIDAD	PRECIO APROX.
CEREALES TUBERCULOS Y PLÁTANOS			
FRUTAS Y VERDURAS			
CARNES, HUEVOS LEGUMINOSAS			
GRASAS Y ACEITES			
LÁCTEOS Y DERIVADOS			
AZUCARES Y DULCES			
CONDIMENTOS Y ESPECIAS			

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

GRACIAS!