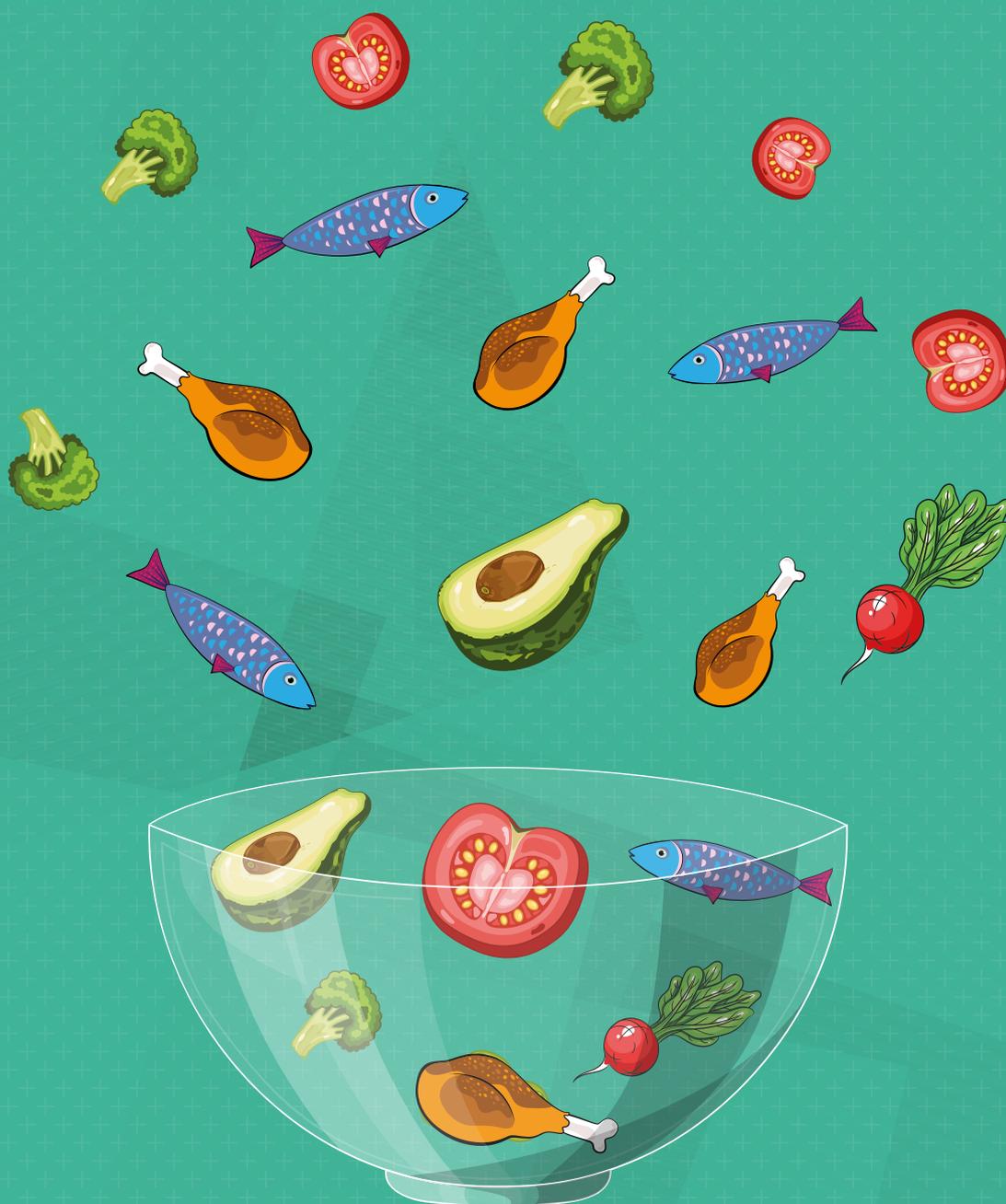


# Aprendiendo a alimentarnos sanamente



# APRENDIENDO A ALIMENTARNOS SANAMENTE <sup>7</sup>

Estimado maestro y maestra, una dieta suficiente, nutritiva y equilibrada, es un elemento fundamental para nuestra salud, ya que puede ayudar a prevenir varias enfermedades. Esto, a su vez, te permitirá sentirte bien y con energía para desarrollar tu actividad pedagógica. Por ello, el Ministerio de Educación te presenta información que te da a conocer cómo puedes alimentarte de manera saludable, y así mejorar tu bienestar.

## ¿QUÉ ES UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Un patrón de alimentación representa la totalidad de los alimentos y bebidas que una persona consume de manera habitual. Estos patrones pueden llegar a ser buenos predictores del estado de salud general y de los posibles riesgos de enfermedades que se pueden contraer. El patrón de alimentación es adaptable, por lo que cada persona requerirá un consumo de alimentos y calorías de acuerdo con diversos factores como su edad, peso, talla y sexo, pero sobre todo, de su actividad principal (que puede ser su actividad laboral). Este patrón es saludable cuando los alimentos consumidos se ajustan a las necesidades nutricionales de la persona, sin excederse en términos de azúcares, sodio, grasas saturadas, calorías u otros.

<sup>7</sup> Cartilla elaborada con base en los contenidos formulados en la consultoría con el médico ocupacional Christian Torres sobre las principales enfermedades prevalentes en el magisterio público peruano. Además, se ha extraído información de los siguientes enlaces:

- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>  
- <http://www.health.harvard.edu/healthy-eating-plate>  
- <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/appendix-2/>  
- <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/chapter-1/>

# ¿CÓMO PODEMOS DESARROLLAR UN PATRÓN SALUDABLE DE ALIMENTACIÓN?

Diversas instituciones recomiendan que la dieta diaria debe ser variada, integrando diversos grupos de alimentos que permitan obtener los nutrientes necesarios en las cantidades adecuadas. Por ello, te presentamos una pirámide nutricional<sup>8</sup> que te permitirá guiar tu alimentación. Esta pirámide clasifica los alimentos en seis grupos donde, en la base, están los que deben ser consumidos en mayor cantidad diariamente y en la cúspide aquellos que deben consumirse con moderación. Previamente, te describimos cada uno de los grupos de alimentos:

## Grupo de grasas, aceites y dulces:

Estos alimentos deben ser consumidos con moderación, ya que proveen muchas calorías, pero muy pocos nutrientes. Entre estos alimentos tenemos los aceites de palma, la mantequilla, los refrescos o bebidas azucaradas, los postres, los caramelos, entre otros.

## Grupo de leche, yogurt y queso:

Alimentos que son de origen animal y son una importante fuente de calcio.

## Grupo de verduras:

Las verduras son fundamentales por la variedad de vitaminas, minerales y fibras que proveen.

## Grupo de carnes, aves, pescado, huevos y nueces:

Estos alimentos son importantes por su contenido de proteínas, calcio, hierro y zinc. Deben ser consumidos en menores niveles que los anteriores.

## Grupo de frutas:

Son de importante consumo por las vitaminas y minerales que poseen.

## Grupo pan, cereales, arroz y pastas:

Todos estos alimentos provienen de granos.



# RECOMENDACIONES FINALES



Reduce el consumo de azúcar, para que este no exceda el 10 % de la ingesta calórica total diaria (alrededor de 50 gramos diarios o 12 cucharaditas rasas). Si se quiere obtener mayores beneficios y bajar de peso, el consumo debe reducirse al 5 % del total de la ingesta diaria.



Limita el consumo de grasa a un máximo del 30 % de la ingesta calórica diaria. Es preferible consumir grasas no saturadas presentes en el aceite de pescado, la palta, los frutos secos o los aceites de girasol u oliva. Las grasas industriales tipo trans (usualmente presentes en los alimentos procesados, de comida rápida, margarinas o dulces), no forman parte de una dieta saludable.



Disminuye el consumo de sal a un máximo de cinco gramos al día (aproximadamente una cucharadita).