



# Guía

PARA



# UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

... para ti y tu familia



## Profe Búho enseña...

Todas y todos tenemos que comer para calmar el hambre. Pero es decisión de cada quién,  
¿Qué come? y ¿Comó lo prepara?



## ALIMENTOS

**Alimento**, es todo aquello que los seres vivos comen y beben para vivir.

Los alimentos forman los tejidos, músculos, sangre, piel y otras partes de nuestro cuerpo.

También nos ayudan a obtener la energía que necesitamos para correr, jugar, estudiar, hacer deporte, etc.



## NUTRIENTES

Cuando hablamos de «**nutrición**», nos referimos a la acción en la que nuestro cuerpo digiere, metaboliza y asimila los nutrientes que contienen los alimentos.

Estos nutrientes se distribuyen a nuestros órganos, por medio de la sangre, para desarrollar los tejidos y huesos, para darnos calor y fuerza... y para defendernos de las enfermedades.

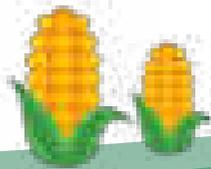
# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Nuestra salud y el buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de los alimentos que consumamos.

Un alimento saludable carece de ingredientes que pueden generar alguna enfermedad cuando su consumo se repite constantemente.

Alimentarse saludable significa elegir alimentos que contienen todos los nutrientes que necesitamos para mantenernos bien y sanos.

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayuda a que los niños y niñas crezcan saludablemente.



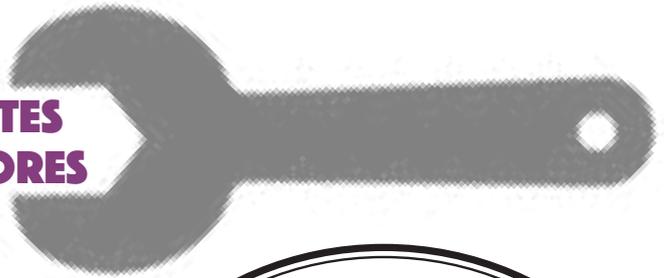


# Profe Búho presenta...



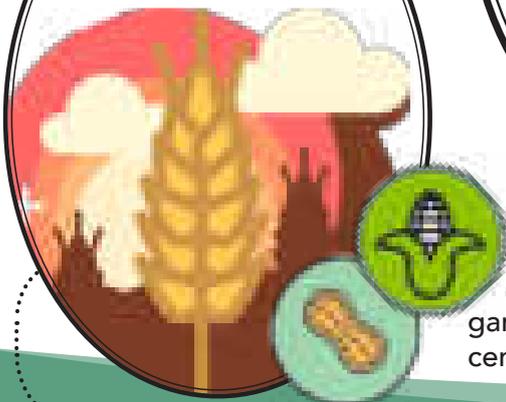
# 1

## LOS NUTRIENTES CONSTRUCTORES



Las **Proteínas** ayudan a nuestro cuerpo en la formación, el crecimiento y la reparación de los tejidos.

### Proteínas de origen vegetal



### Proteínas de origen animal



Pollo



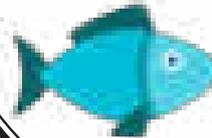
Queso



Carne (Res y Chanco) ... y vísceras



Huevos



Pescado



Leche y Yogur

Soya, lenteja, frijol, quinua, avena, trigo, garbanzo, arveja, habas, alpiste, tarwi, maíz, centeno, cebada, arroz, maní...

## 2

**LOS NUTRIENTES ENERGETICOS**

**Los carbohidratos** nos dan energía para mover nuestro cuerpo y ser activos. Alimentos que contienen carbohidratos: Arroz, avena, maíz, trigo, garbanzo, lenteja, plátanos, pan, papas, yuca, habas, arvejas ...



**Las grasas** son fuentes más concentradas de energía. Las encontramos en aceitunas, paltas, nueces, almendras, manís y pescados.



Debemos consumir alimentos con **grasa insaturada**. La contienen: Aceite de girasol, soya, oliva o maní.



## 3

## LOS NUTRIENTES PROTECTORES



Las **Vitaminas** nos ayudan a crecer y tienen el poder de reparar los tejidos. Nos hacen resistentes y nos protegen de las enfermedades.

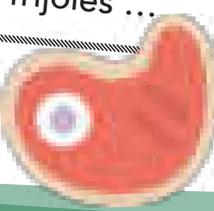
Encontramos vitaminas A, B, C, D, E y K en frutas, verduras y ensaladas – debemos comerlas cada día.




Nuestro cuerpo necesita **minerales** para funcionar bien, para formar y mantener huesos y dientes sanos y para fortalecer la sangre. Ayudan a sanar, a cicatrizar y a evitar las contracciones de músculos.

Encontramos minerales como hierro, calcio, magnesio, fósforo, potasio y sodio en la leche y sus derivados (queso, yogur etc.), carne, pescado, huevos, lentejas, frijoles ...






# CLAVE para una alimentación saludable

## Consumamos:

- ☑ Alimentación variada, que incluya todos los grupos, aumentando verduras y frutas.
- ☑ Leche y derivados.
- ☑ Alimentos de origen animal, fuentes de hierro: carnes y vísceras (al menos una vez a la semana).
- ☑ Sal yodada sin exageración.

## Evitemos:

El uso exagerado de sal, azúcar, dulces, gaseosas, sodas, té, café y bebidas alcohólicas.

## Realicemos:

Actividad física (30min/día)





# Profe Búho recomienda...

Un plato saludable se compone de la siguiente manera: la mitad alimentos protectores, un cuarto alimentos constructores y un cuarto alimentos energéticos.

**Por ejemplo:**  
1/2 verdura  
1/4 carne  
1/4 papas

## El Plato Saludable

8 vasos  
con agua  
por día





# Comida Chatarra

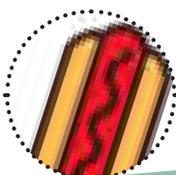
Son alimentos con poca cantidad de nutrientes y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, pero cuando los comemos producen daño a nuestra salud.

La comida chatarra es una gran imitación química, imita el color y sabor de lo natural. Por ejemplo, hay productos que dicen tener piña, frutilla, mientras tienen el color y el sabor, en realidad son producto de sustancias químicas sintéticas, colorantes, saborizantes artificiales → próxima página.

La comida chatarra contiene adictivos, es decir que resulta difícil dejar de consumir.

## LA COMIDA CHATARRA CAUSA:

Obesidad, diabetes, enfermedades del corazón, presión alta, cáncer de colon, problemas en las articulaciones.





## LA TARTRAZINA (E-102)

Es un colorante alimentario sintético o artificial que da color a los productos, y es muy peligroso.



También le llaman el enemigo silencioso.

**¡Profe Búho alerta!**



**La Tartrazina produce:**  
Reacciones alérgicas, tos, crisis asmática, insomnio, manchas en la piel, visión borrosa.



Se prohíbe la venta en U.E de productos que contengan TARTRAZINA, porque pueden ocasionar reacciones alérgicas, tos espasmódica, crisis asmática, picazón cutánea y trastornos del sueño, entre otras reacciones. Es posible que sea un agente cancerígeno y se recomienda evitar su consumo (Art 100 R.M. 001/2015 del Ministerio de Educación del Estado Plurinacional de Bolivia).

## GLUTAMATO MONOSÓDICO ASPARTAME (E-951) NEGRO BRILLANTE (E-151)



El **GLUTAMATO MONOSÓDICO** es un potenciador del sabor y produce adicción, es un estimulante para comer más. Se encuentra en el Ajinomoto.

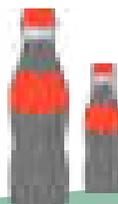
**Causa:** Obesidad en adultos y niños, retención de líquidos, ataque de asma, dolor de cabeza, rigidez muscular, visión borrosa, mareos, glaucoma, problemas gástricos, ataque de asma y otras enfermedades.

El **NEGRO BRILLANTE** es un colorante alimentario sintético o artificial que da el color negro a las bebidas. Se encuentra en refrescos y sodas de color negro.

**Causa alergias:** En niños y niñas hiperactivos se recomienda eliminar de su dieta.

El **ASPARTAME** es un edulcorante artificial o sintético que da el sabor dulce a los alimentos. Se ha demostrado que es cancerígeno y aniquilador de la capacidad intelectual.

**Causa:** Dolor de cabeza y huesos, vértigo, depresión, ira, cuadros neuróticos, fatiga, insomnio, náuseas, epilepsia infantil, pérdida de memoria, espasmo muscular, alteración de la conducta.



# SABÍAS QUE... ?

El hierro en los **vegetales** es importante para no tener anemia, ayuda a sanar las heridas y a evitar la fatiga física y mental.



La **berenjena** combate el envejecimiento, mantiene la salud del tracto urinario y nos ayuda a preservar la memoria.



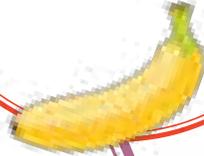
El consumo de **pera** evita el estreñimiento, previene la osteoporosis y ayuda a bajar de peso.



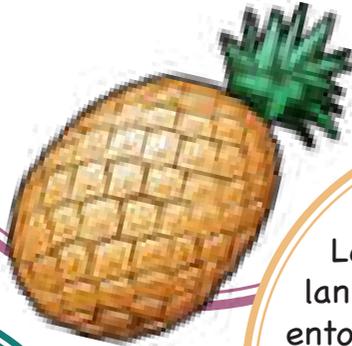
Los **frutos se-  
cos** son perfectos  
para reponer energías y  
alimentar a los músculos.



El **plátano** mantiene  
tu sistema digestivo en  
buenas condiciones, ayuda  
a controlar la presión ar-  
terial y nos da energía.



Las **piñas** con-  
tribuyen a digerir  
mejor los alimentos, tienen  
efecto antiinflamatorio y nos  
ayudan a combatir la celulitis.



Las **lentejas** estimu-  
lan el buen funciona-  
miento del sistema nervioso,  
combaten la retención y  
ayudan a prevenir la ane-  
mia.



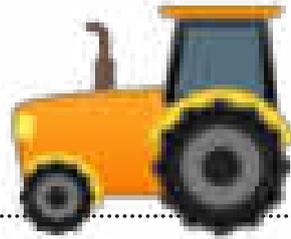
**Desayunar avena**  
cocida con miel aporta  
proteínas de alto valor  
nutricional y dan mucha  
energía.



# Juega!



???



1

Cuántos litros de agua se necesita para producir un kilo de carne?

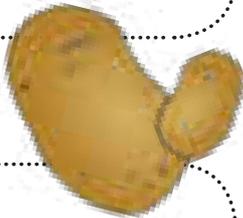
- A - 150 litros
- B - 1.500 litros
- C - 15.000 litros

2

Cuántas hectáreas de tierra se necesita para producir 1000 kilos (1 tonelada) de papas?

- A - 250 hectáreas
- B - 2.500 hectáreas
- C - 25.000 hectáreas

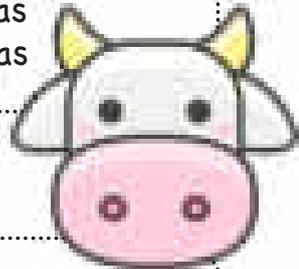
3



Cuántos kilos de alimento necesita la vaca para producir un kilo de carne?

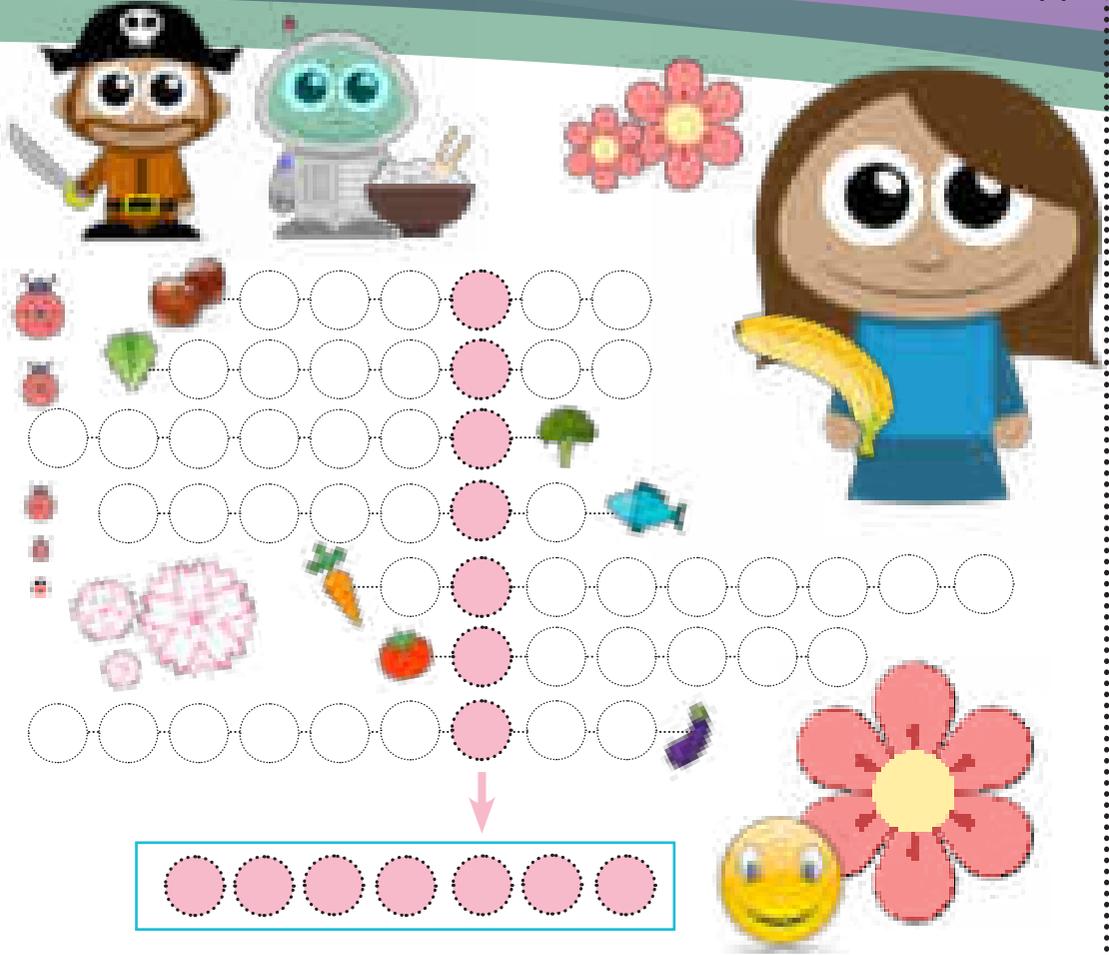
- A - 1 kilo
- B - 15 kilos
- C - 150 kilos

4



Cuántas personas se pueden alimentar de una parcela que alcanza para alimentar a una sola vaca?

- A - 10 personas
- B - 100 personas
- C - 1000 personas



**SOLUCIONES:**

- 1) C = 15.000 litros de agua. Mientras que para producir un kilo de papas, solamente se necesitan 100 litros de agua.
  - 2) A = 250 hectáreas. Mientras para producir 1000 kilos de carne, se necesitan 49.000 hectáreas de tierra. Además: En una parcela que se necesita para producir 50 kilos de carne, se podrían producir 4.000 kilos de manzanas o 6.000 kilos de papas.
  - 3) B = 15 kilos de alimento.
  - 4) B = 100 personas.
- ← Reducir el consumo de carne contribuye a ahorrar agua y disminuir la explotación de la tierra. Además, ayuda a asegurar la alimentación a nivel mundial.

# ACOVICRUZ

Asociación de Participación y Control Social de Santa Cruz

Calle Charagua N° 18 entre Muchirí y Chiriguano

Telf. 3 – 3587797 | [info@acovicruz.org](mailto:info@acovicruz.org)

[www.acovicruz.org](http://www.acovicruz.org)



**Mente sana necesita  
cuerpo sano...  
¡Cuida tu alimentación!**



**«Es un derecho de la Participación y Control Social, participar en la toma de decisiones y en la gestión de todo el sistema público de salud.»**

(Ley 341 de Participación y Control Social, artículo 8.11.)



© 2019: **ACOVICRUZ** – Asociación de Participación y Control Social Santa Cruz  
Elaboración: Lourdes Chávez, Nicole Maron

con el apoyo de:

**MISEREOR**  
THE HELPERS

**Créditos de las ilustraciones e imágenes:**

Martin Berube, Perdana Kurniawan Arta, Raisul Hadi, ChrisL21, Juraj Sedlák, Umut Pulat, manda-pie (Amanda), Alex T., OCHA, Sergei Kokota, Vignesh Oviyan, Gator Studios, Oxygen Team, Custom Icon Design, Icons-Land, Icons8, Icon Icon (Steven Ansell)  
[www.icon-icons.com](http://www.icon-icons.com)