



Sistema Estatal
DIF
Gobierno de Puebla

Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del
Estado de Puebla

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN RECOMENDABLE

Unidad de Asistencia Social y Salud

Dirección de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Departamento de Orientación Nutricional y Desarrollo Comunitario





Encuadre

- Bienvenida
- Presentación del instructor y participantes
- Descripción del curso
- Objetivos y temario
- Evaluación inicial



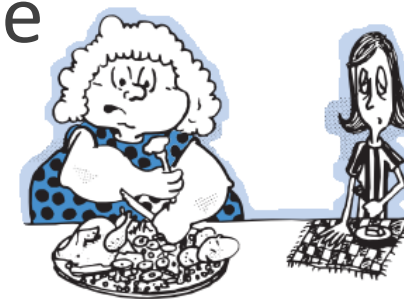
Objetivos y temario

| Objetivo | Temario |
|--|---|
| Los asistentes adquirirán los conceptos básicos de una correcta alimentación e hidratación a través de la enseñanza del <i>plato del bien comer</i> y de la <i>jarra del bien beber</i> , en una plática-dinámica que les permita impactar en hábitos adecuados de alimentación e hidratación para lograr una nutrición adecuada en su vida y en la de sus familiares. | |
| 1. Los asistentes conocerán el término de <i>hábitos alimentarios</i> a través de una sesión expositiva, con la finalidad de establecerlo como concepto básico para fomentar estilos de vida saludables. | Hábitos alimentarios |
| 2. Los asistentes agruparán los diferentes alimentos dentro del plato del bien comer de acuerdo a sus características, por medio de una técnica demostrativa resultando en la aplicación de una dieta combinada y variada. | Plato del Bien Comer Combinar y variar |
| 3. Los participantes argumentarán la importancia de tomar agua simple y cómo aumentar su consumo por medio de una técnica de diálogo discusión para crear el hábito de su consumo diario. | Jarra del Bien Beber Importancia del consumo de agua Métodos para aumentar el consumo de agua |
| 4. Los asistentes reconocerán cuáles son las recomendaciones generales para una correcta alimentación e hidratación por medio de una técnica de diálogo-discusión para tratar de adoptar dichas medidas a la vida diaria. | Recomendaciones generales |

Hábitos alimentarios



Consumir alimentos en poca o demasiada cantidad, hace que se presenten enfermedades por la mala nutrición como desnutrición y obesidad, o deficiencias de vitaminas y minerales que ocasionan diferentes trastornos



ALIMENTACIÓN

Mediante demostración:

Plato del bien comer

“Agrupando los alimentos dentro del Plato del Bien Comer”

(30 minutos)

Técnica demostrativa



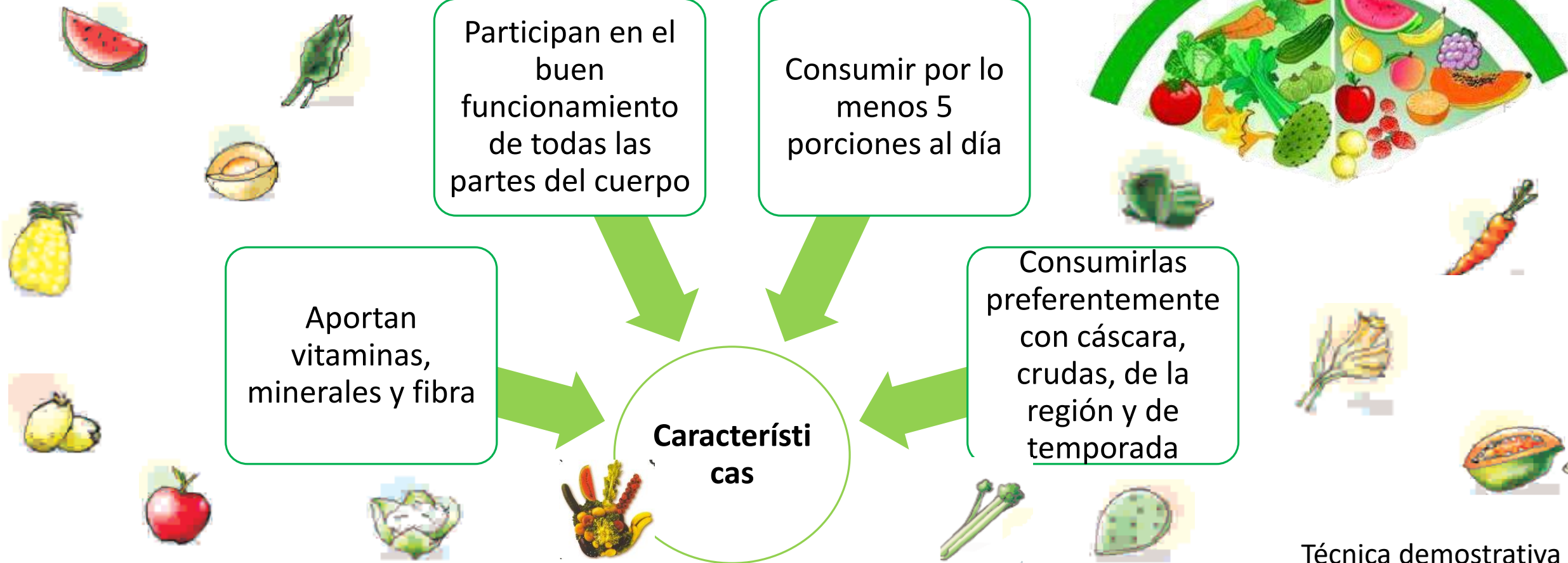
Plato del Bien Comer

Es una representación gráfica que sirve como guía para la alimentación de los mexicanos, dividiendo a los alimentos en 3 grupos por su contenido nutrimental



Técnica demostrativa

Verduras y Frutas



Técnica demostrativa

Cereales

Son la principal fuente de energía para tener fuerza y desarrollar actividades diarias

Se recomienda comer cereales integrales o sus derivados

Podemos distinguir a los cereales porque son las semillas que vienen en espiga



Ejemplos: maíz, trigo, avena, arroz, centeno y amaranto



La papa también forma parte de este grupo a pesar de ser un tubérculo



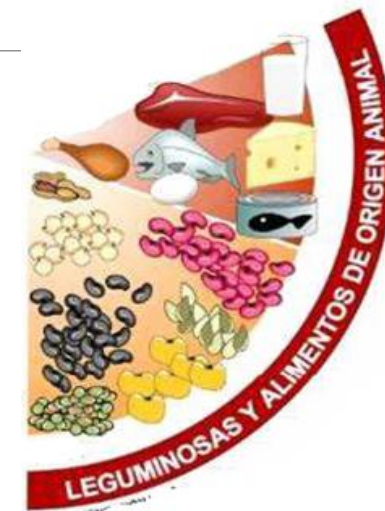
Técnica demostrativa

Leguminosas y Alimentos de Origen Animal



Aportan proteínas y hierro, participando en el crecimiento y desarrollo adecuado de las personas

Son las semillas que vienen en vaina, y se consumen secas, como por ejemplo: haba, soya, garbanzo, arveja, lenteja y frijol



Las leguminosas aportan fibra y no contienen colesterol

Los alimentos de origen animal deben de ser consumidos en menor medida por su contenido en grasas saturadas, ya que dañan corazón y arterias



Técnica demostrativa

Combinar Cereales con Leguminosas

Las leguminosas al consumirse junto con los cereales, mejoran la calidad de las proteínas y nuestro cuerpo las aprovecha mejor

Ejemplo:



Tortilla de
maíz



Frijoles o
Soya



Taquitos de
frijoles o soya



Pasta integral



Garbanzos o
Habas



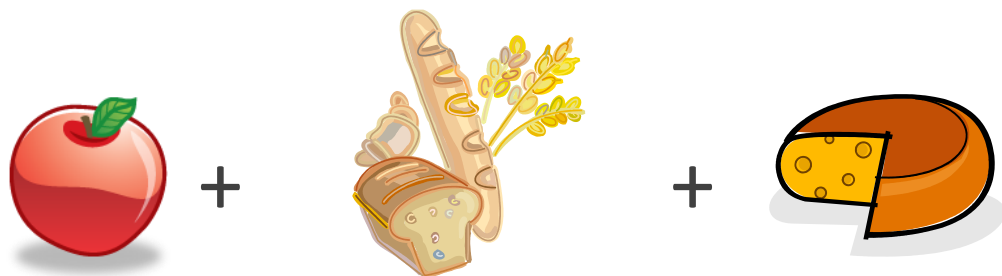
Sopa de pasta con
garbanzos o habas

Técnica demostrativa

Combinar y variar

Combinar

Incluir por lo menos un alimento de cada uno de los 3 grupos de alimentos en cada comida



Variar

Los alimentos que se encuentran dentro del mismo grupo se pueden sustituir para dar variedad



Técnica demostrativa



HIDRATACIÓN

Dialogar-discutir:

¿Cuáles son las bebidas que más debemos de consumir y cuáles se tienen que evitar?

¿Por qué es importante el consumo de agua?

¿Por qué es importante evitar el consumo de bebidas endulzadas?

¿Cómo podemos evitar consumir bebidas endulzadas y aumentar el consumo de agua simple?

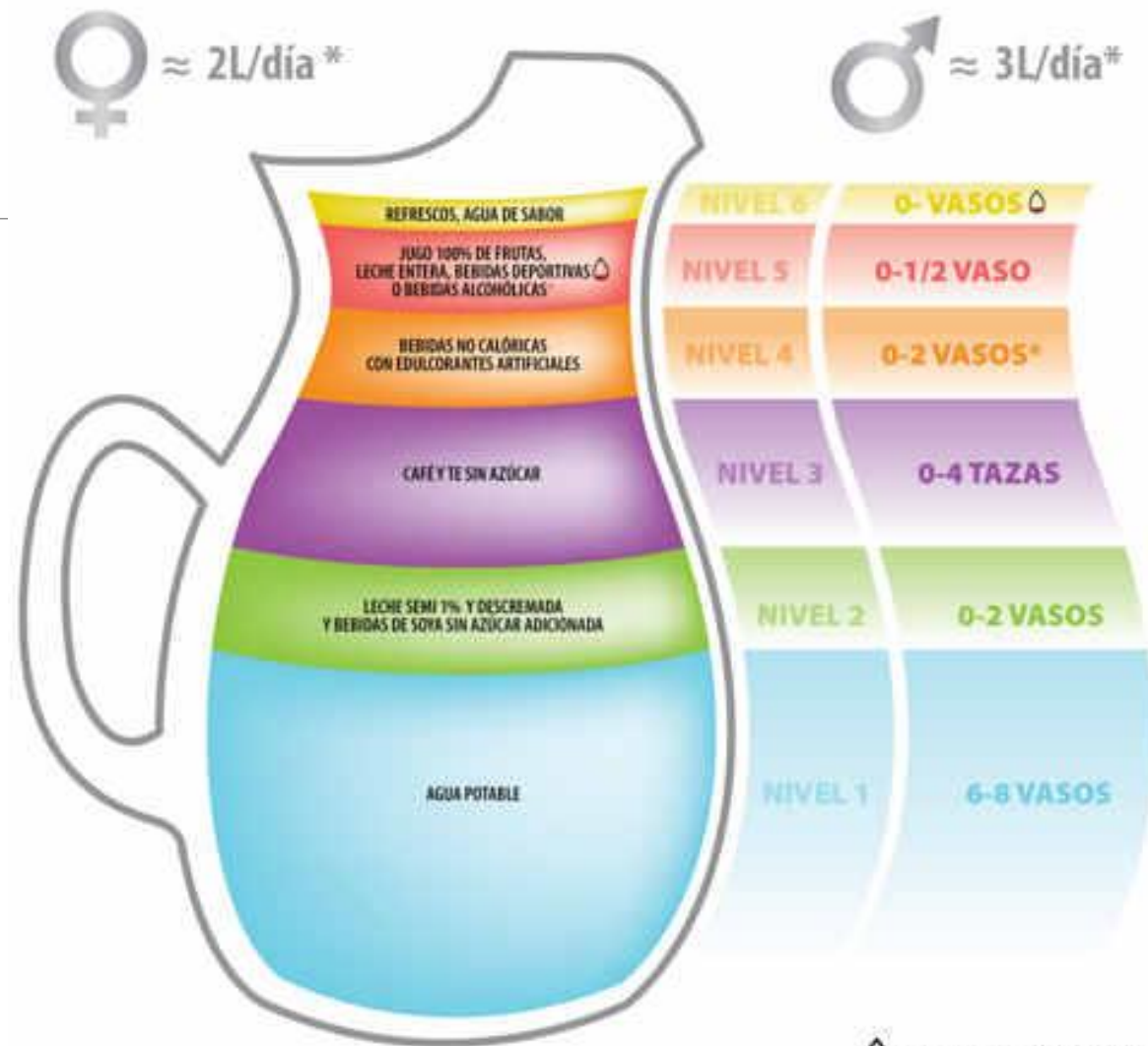
(30 minutos)

Técnica diálogo-discusión



Jarra del Bien Beber

La *Jarra del Bien Beber* nos ayuda a promover el consumo de 8 vasos de agua natural al día y evitar cualquier otra bebida que contenga grasa y/o azúcares





| ¿Por qué es importante el consumo de agua? | ¿Por qué es importante evitar el consumo de bebidas endulzadas? |
|--|---|
| Porque nuestro cuerpo no podría funcionar sin ella | Es promotor de la caries dental |
| Eliminamos sustancias que no necesitamos | No aporta vitaminas ni minerales |
| Se recupera el litro o 2 litros que perdemos diariamente | Se adquiere el hábito de tomar bebidas sólo con azúcar |
| No contiene grasas, ni azúcares, por lo que no es perjudicial a la salud | Porque contiene gran cantidad de azúcar que se acumula en forma de grasa en el cuerpo |
| Es la única bebida capaz de saciar la sed de manera inmediata | Un vaso de refresco puede contener hasta 8 cucharaditas de azúcar |



¿Cómo podemos evitar consumir bebidas endulzadas y aumentar el consumo de agua simple?



Llenar una botella de agua diariamente y tomarla a lo largo del día, aumentando poco a poco hasta llegar a los 2 litros

Proporcionando desde bebés, leches sin azúcar, miel o chocolate

Se debe de ingerir el agua simple en repetidas ocasiones a pesar de que pueda ser rechazada hasta convertirse en hábito

Si se tiene el hábito de consumir bebidas con azúcar, se debe de ir disminuyendo la cantidad que se agrega y además ofrecer agua simple

No comprar polvos, concentrados o jarabes de fruta, ya que también contienen gran cantidad de azúcar

Explicar y comprender que el exceso de azúcar es perjudicial a la salud

En lugar de ofrecer agua de fruta, mejor ofrecerla entera o picada

Si se preparan licuados o aguas de fruta, no incluir azúcar ya que por naturaleza son dulces

No comprar refrescos y no tenerlos en casa

¿Sabes la cantidad de azúcar que estás consumiendo?



Té Helado



Refresco de Cola



Bebida para deportistas



Refresco de Manzana



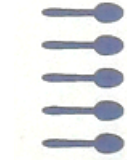
Jugo de frutas



Bebida Saborizada



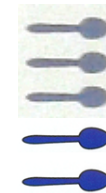
Leche Saborizada



Bebida láctea Fermentada



Yogurt para beber



5 gramos de azúcar



Recomendaciones generales



Preferir verduras y frutas con cáscara



Tomar como mínimo 8 vasos de agua al día

Comer despacio y en un ambiente tranquilo



Aumentar el consumo de pollo y pescado



Preferir lácteos descremados



Disminuir alimentos altos en azúcar, sal y grasa



Evitar freír, capear o empanizar

Comer en horarios fijos



Consumir alimentos de la región y de temporada



Consumir cereales integrales



Leer etiquetas de alimentos

Información Nutricional
 Uso Sugerido: 2 tabletas con un vaso de agua, no más de 30 minutos antes del desayuno, la comida y la cena, 10 tabletas por día.

| | Cantidad | | % DV |
|-----------------|-------------|---------|------|
| | por tableta | por día | |
| Energía | 15 g | 15 g | - |
| Carbónhidratos | 1.0 g | 1.0 g | 2% |
| Proteína | 1.0 g | 1.0 g | 2% |
| Calcio | 100 mg | 100 mg | 20% |
| Fibra | 1.0 g | 1.0 g | 2% |
| Hierro | 1.0 mg | 1.0 mg | 2% |
| Almidón de Maíz | 1.0 mg | 1.0 mg | 2% |

% DV son los estándares de DR.

Realizar actividad física



Técnica expositiva



Cierre

- Conclusiones
- Evaluación final
- Cierre