

FICHAS INFORMATIVAS

(Alimentos y economía
doméstica)

Programa de Educación en Alimentación y Nutrición

DIRECCION GENERAL DE SALUD PUBLICA

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO



¿Cómo planear una dieta equilibrada?

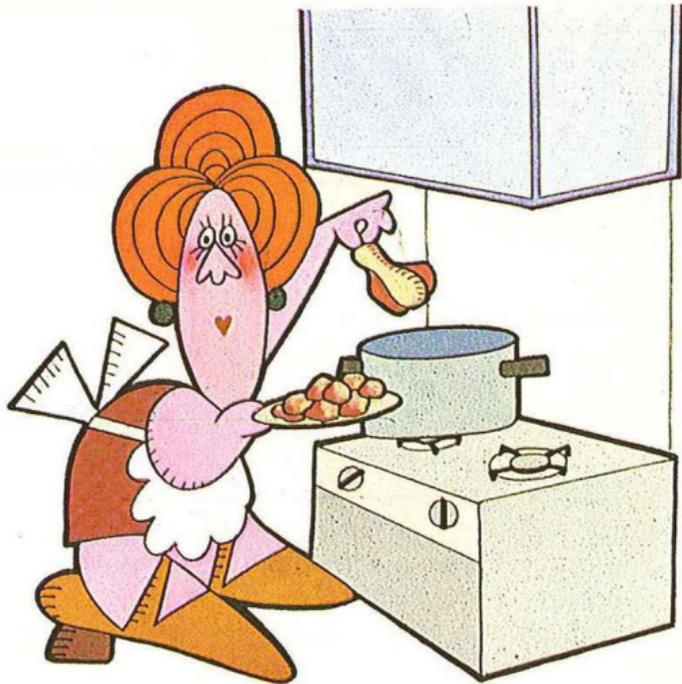
Una dieta es equilibrada cuando presenta una gran variedad de alimentos en las cantidades adecuadas a nuestras necesidades. Para preparar una dieta que pueda calificarse de equilibrada hay que partir de los siete grupos de alimentos, de los cuales seleccionaremos uno o dos de cada uno de los sectores de la rueda.

CALORÍAS



Algunos consejos sobre alimentos

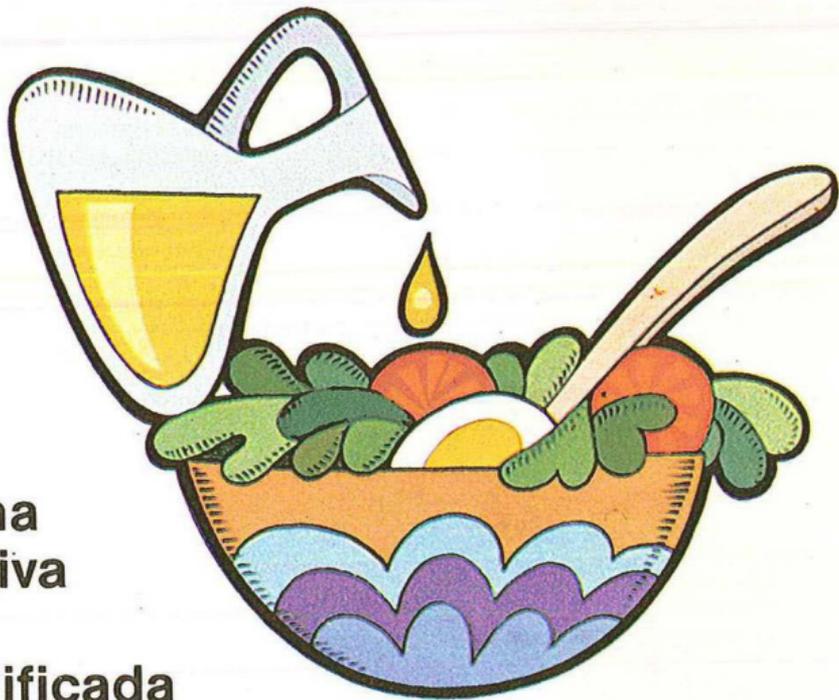
- Medio litro de leche es el consumo mínimo de este alimento que debe tomar un niño, pues debido a su riqueza en calcio y en proteínas de buena calidad es fundamental en la etapa de crecimiento.
- La manteca no puede sustituir a la leche, porque es la grasa de la misma y, como tal, lleva calorías y vitamina A disueltas en ella, pero no contiene ni proteínas ni calcio.



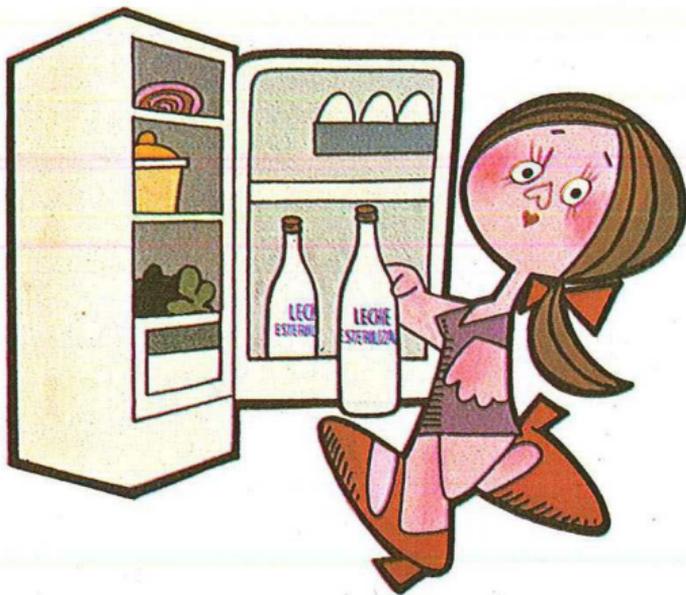
Preparación de alimentos

- Los diferentes procedimientos de cocción disminuyen, en mayor o menor grado, el valor nutritivo de los alimentos.

Cocina nutritiva y simplificada



La incorporación de la mujer a actividades profesionales y la mayor dedicación a la educación y entretenimiento de los hijos ha modificado los sistemas de preparación de alimentos. El tiempo que la mujer de hoy dedica a la cocina es mucho menor, pero esto no debe ir en detrimento de una dieta nutritiva y agradable.



La conservación de alimentos en el hogar

- Los alimentos se alteran por las causas siguientes:
 - El contacto con el aire, es decir, la oxidación.