

Red FERIA
RED DE ORGANIZACIONES DE EDUCACION RURAL, RIEGAL, RIEGAL, RIEGAL, RIEGAL



Alimentación & Nutrición



cartilla **4**

CRÉDITOS

TÍTULO: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

DIRECCIÓN DISTRICTAL: UNCIÁ-CHUQUIHUTA

CEA: "POLICARPIO COLQUE"

DIRECTOR/A: Lic. WILBER QUISPE INCA

DINAMIZADOR LOCAL CEA "POLICARPIO COLQUE" Lic. Hilario Muruchi Colque

COORDINADOR PROYECTO RED-FERIA: Ing. HECTOR RIOJA PEREZ

AUTOR: Lic. Victor Sacama Aro

Dirección: Calle Figueroa, Edificio Lima, N° 668, Piso 2-Oficina 1

Email: feria@redferia.org.bo

Web: www.redferia.org.bo/w

Depósito legal: 4-2-3419-2023



Esta publicación ha sido realizada, con el apoyo financiero de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AACID) con cargo al proyecto "COMUNIDADES INDÍGENAS RESILIENTES REDUCIENDO EL GRADO DE POBREZA ALIMENTARIA DESDE EL EJERCICIO DE SUS DERECHOS MEDIANTE LA EDUCACIÓN ALTERNATIVA PRODUCTIVA. PROVINCIA RAFAEL BUSTILLO Y CHARCAS. BOLIVIA- Código: OC146/2020. Su contenido es responsabilidad exclusiva del Autor y CEA-POLICARPIO COLQUE y no refleja necesariamente la opinión de la AACID.



FUNDACIÓN
"José Fernández de Henestrosa-FERIA"

Contenido

PRESENTACIÓN	5
SEGURIDAD ALIMENTARIA	6
1.- ¿Qué es la seguridad alimentaria?.....	6
2.- ¿Cuáles son los cuatro pilares de la seguridad alimentaria?.....	6
¿Por qué será necesario la seguridad alimentaria?.....	6
3.- ¿A qué nos referimos al hablar sobre seguridad alimentaria?.....	7
4.- La seguridad alimentaria implica:.....	8
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	11
¿Qué es la alimentación?.....	11
¿Qué es nutrición?.....	11
Funciones que cumple en el organismo.....	12
Alimentos: Composición y valor nutricional.....	12
Los alimentos que necesitamos.....	13
Leamos y analicemos el siguiente texto o cuadro.....	13
Grupos de alimentos.....	13
Clasificación de los alimentos.....	14
¿Cómo se clasifican los alimentos?.....	14
Alimentos energéticos.....	15
Alimentos constructores o plásticos.....	15
Alimentos protectores o reguladores.....	16
La dieta alimentaria.....	16
Principales características de la alimentación.....	17
Bibliografía	18

SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Los riesgos para la seguridad alimentaria, se clasifican en:
- **Naturales:** (Plagas, sequías, incendios, huracanes, entre otros)
- **De mercado:** (Deterioro de los precios, desempleo, aumento de las tasas de interés)
- **Públicos y estatales:** (Reducción de gastos en salud pública, aumento de impuestos, reducción de programas nutricionales)
- **Otros:** (Desplazamientos de comunidades a causa de conflictos armados)



INSEGURIDAD ALIMENTARIA SEGUN LA FIES.

¿Que significa?



PRESENTACIÓN

Con la promulgación de la nueva Constitución Política del Estado Plurinacional y la Ley Educativa 070 Avelino Siñani – Elizardo Pérez, se marca el inicio de una nueva etapa para la educación boliviana, que nos permita concretar la Revolución Democrática y Cultural, cuya finalidad se constituye en el Vivir Bien, desarrollando procesos educativos y alimenticios desde el Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo, en el marco del enfoque descolonizador, integral holístico, comunitario y productivo.

El desarrollo de esta experiencia parte desde la concreción del Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo y con la colaboración de AACID, CIC Bata y Fundación - Red Feria, enfatizando la práctica de la seguridad alimentaria, que requiere nuevas estrategias metodológicas en el consumo diario de los alimentos, como también ingiriendo diariamente alimentos nutritivos, la práctica de los valores socio comunitarios, realizando un consumo adecuado de nuestra alimentación.

Respondiendo a la necesidad de despertar el interés a través de los principios del modelo educativo comunitario productivo, involucrando a todos los actores educativos y sociales, despertando la curiosidad científica en desarrollo de consumo de alimentos, para el vivir bien.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

1.- ¿Qué es la seguridad alimentaria?

La seguridad alimentaria es el derecho de todas las personas. La Constitución Política del Estado establece el derecho al agua y a la alimentación, así como la obligación del Estado de garantizar la seguridad alimentaria a través de una alimentación sana, adecuada y suficiente para toda la población.



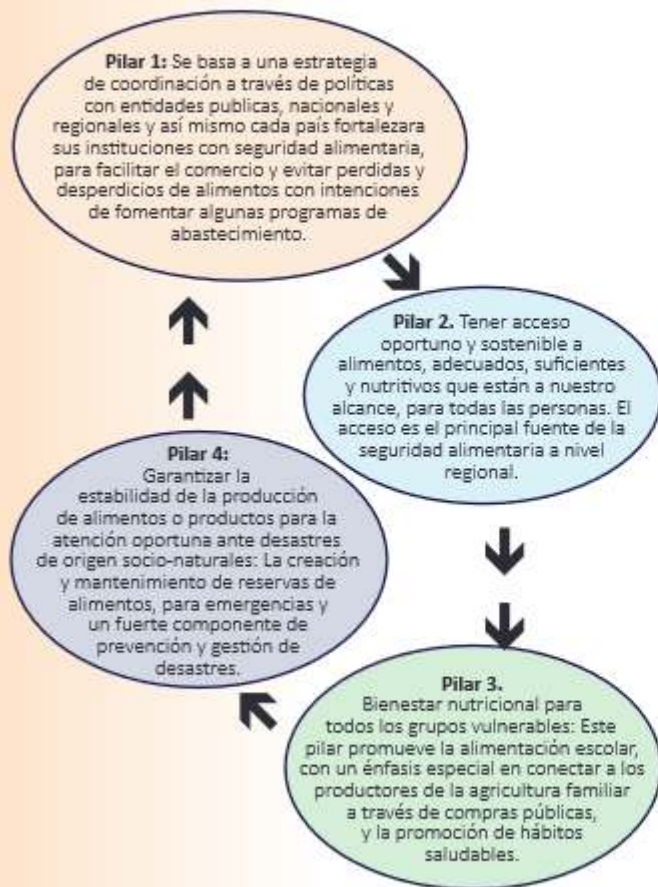
¿Por qué será necesario la seguridad alimentaria?

R:

2.- ¿Cuáles son los cuatro pilares de la seguridad alimentaria?



El Plan de Seguridad Alimentaria se sustenta sobre cuatro pilares fundamentales que buscan garantizar las dimensiones de la seguridad alimentaria: acceso, disponibilidad, utilización y estabilidad de los alimentos.



3.- ¿A qué nos referimos al hablar sobre seguridad alimentaria?

Cuando escuchamos hablar de "seguridad alimentaria" podemos pensar que el concepto se refiere solo a la importancia de consumir alimentos que no sean dañinos para nuestra salud. Y no es que esto sea incorrecto, pero la definición va mucho más allá.



4.- La seguridad alimentaria implica:

1.- Tener comida disponible

2.- Que exista un modo de conseguirlo la alimentación (por ejemplo, dinero para comprar alimentos)

3.- Que los alimentos sean fortalecedores y nutritivos para que nuestro organismo lo cual pueda contribuir la energía y nutrientes necesarios para tener una vida sana.

4.- Siempre que la alimentación tiene que ser estable y continua en todo momento.

En conclusión, la Alimentación y la Agricultura es muy importante en la vida cotidiana por que nos contribuye en el desarrollo de nuestro organismo y lo cual la seguridad alimentaria se da cuando...

"... todas las personas tienen acceso físico, social y económico permanente a alimentos seguros, nutritivos y en cantidad suficiente para satisfacer sus requerimientos nutricionales y preferencias alimentarias, y así poder llevar una vida activa y saludable"

No consumen alimentos en su debido tiempo.



No cuenta con recursos económicos suficientes



Tiene la capacidad de obtener alimentos



LEY DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Definiciones

(Título I, Artículo 3)

■ SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL - SAN

Es el acceso físico, económico y socio cultural de todas las personas a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos, para ser utilizados en satisfacer sus necesidades nutricionales, a fin de llevar una vida activa y sana.

CARACTERÍSTICAS

- Disponibilidad de alimentos.
- Suministro permanente y adecuado.
- Acceso equitativo a los alimentos.
- Consumo en función a necesidades nutricionales.
- Acceso a información nutricional.

EL CICLO AUTOSOSTENIDO DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

Demostrar que la agricultura es el inicio de un proceso auto generador. Que esto también Este vinculado a la producción y consumo de alimentos que permitan mejorar el estado nutricional de la salud, promoviendo la seguridad alimentaria.



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

En principio es muy bueno conceptualizar cada uno de las palabras para saber el significado correspondiente.

¿Qué es la alimentación?

Es el conjunto de actividades y procesos por los cuales tomamos alimentos del exterior que nos aportan energía y sustancias nutritivas, necesarias para el mantenimiento de la vida.



¿Qué es nutrición?

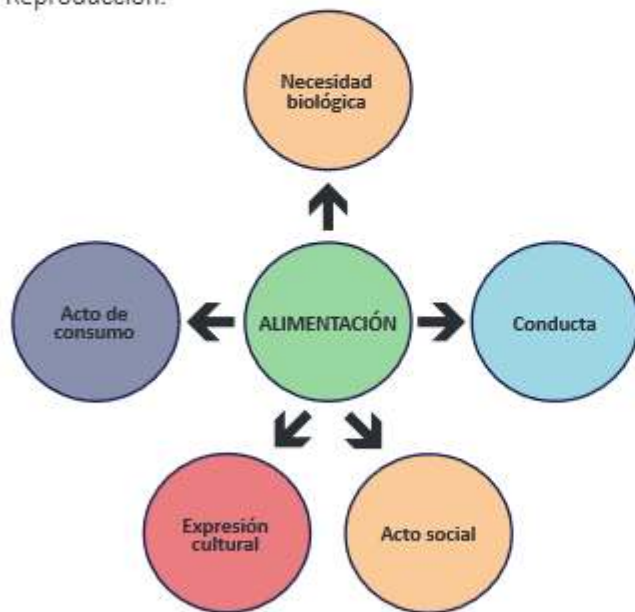


Es el proceso fisiológico mediante el cual nuestro organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos.

**¿la alimentación y la nutrición es necesario conocer?
¿por qué?**

Funciones que cumple en el organismo.

Todos los seres vivos, sin excepción, realizan una serie de funciones indispensables para el mantenimiento de su vida. Estas funciones les permiten a los seres vivos obtener energía y utilizarlas para realizar sus funciones vitales, éstas son: Nutrición, Circulación, Respiración, Excreción y Reproducción.



Alimentos: Composición y valor nutricional.

Los alimentos de acuerdo a su composición química nos brindan sustancias fundamentales llamadas nutrientes:

Agua: elemento vital para el ser humano

Hidratos de carbono: dan, almacenan y transportan la energía

Grasas: fuente de energía más concentrada

Proteínas: formadoras de cada una de las células del organismo

Minerales: esenciales de las células y líquidos corporales

Vitaminas: importantes para la utilización y regulación de los nutrientes

Clasificación de los alimentos.

- Grupo I: lácteos y derivados.
- Grupo II: carne, huevos y pescado.
- Grupo III: tubérculos, legumbres y frutos secos.
- Grupo IV: verduras y hortalizas.
- Grupo V: frutas.
- Grupo VI: pan, pasta, cereales y azúcar.
- Grupo VII: grasas, aceites y mantequillas.



¿Cómo se clasifican los alimentos?

Los tipos de alimentos se pueden clasificar en 3 grupos de acuerdo con la función que desempeñan en nuestro organismo. Así pues, están los alimentos constructores, energéticos y reguladores.





Alimentos energéticos.

Estos proveen al cuerpo de energía para realizar actividades físicas (correr, caminar, hacer deportes, etc.). Algunos alimentos incluidos en este grupo son:

- Productos de panadería y repostería (pan, galletas, magdalenas, tortas, budines etc.).
- Pasta.
- Cereales (arroz, maíz, trigo, etc.).
- Dulces (helados, golosinas, chocolate, cacao soluble).
- Miel y azúcar.
- Frutos secos (nueces, avellanas, castañas, almendras, merey, etc.).
- Snacks.
- Alimentos en almíbar (gelatinas, mermeladas, etc.).



Alimentos constructores o plásticos.

También llamado alimentos formadores que nos ayuda en el desarrollo y mantenimiento de las estructuras de nuestro cuerpo como músculos, huesos y otros.

Se califican así los alimentos que facilitan la reparación celular: cicatrización de heridas y formación de tejidos (músculos, piel y otros). En este grupo figuran productos tales como:

- Leche y todos sus derivados.
- Carnes blancas y rojas.
- Huevos.

- Legumbres.



Producción en la carpa sola del CEA "Policarpio colque"

Alimentos protectores o reguladores.

Se denominan así a los alimentos que contienen vitaminas y minerales (también fibra). Estos se encargan de facilitar el control de nuestras funciones fisiológicas y, en consecuencia, ayudan a todos los procesos del organismo para que fluyan con normalidad. Algunos alimentos protectores son:

- Frutas
- Verduras.
- Hortalizas.
- Agua.



Figuran los alimentos que deben ser consumidos con moderación

En la parte de abajo son alimentos que deben ser consumidos en mayor cantidad

La pirámide alimenticia, pirámide alimentaria, o también llamada pirámide nutricional, es una referencia gráfica de la cantidad de los diferentes grupos de alimentos recomendados para consumir diariamente por las autoridades sanitarias para mantenernos saludables.

La dieta alimentaria.

Diversos estudios sobre la distribución de las calorías a lo largo del día aconsejan que:

- Un 25% se tomen en la primera comida del día, el desayuno
- Un 30-40% en la comida del mediodía
- Un 10-15% en la merienda
- Un 20-30% en la cena

El conjunto de alimentos se preparará aproximadamente con un contenido de 40 a 60 gramos de grasa

La mejor forma de alimentarse de forma variada se llama dieta mediterránea.



Práctica de la alimentación variada con la visita de la red feria

Principales características de la alimentación.

1. Abundancia de alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, pan, pasta, arroz, cereales, legumbres y patatas
2. Consumir alimentos de temporada en su estado natural, escogiendo siempre los más frescos.
3. Utilizar el aceite de oliva como grasa principal, tanto para freír como para aderezar
4. Consumir diariamente una cantidad moderada de queso y yogur
5. Consumir semanalmente una cantidad moderada de pescado, preferentemente azul, aves y huevos
6. Consumir frutos secos, miel y aceitunas con moderación
7. La carne roja algunas veces al mes
8. Consumir vino con moderación normalmente durante las comidas y preferentemente tinto
9. Utilizar las hierbas aromáticas como una alternativa saludable a la sal
10. Realizar alguna actividad física regular para hacer trabajar al corazón y mantener en forma nuestras articulaciones y nuestro tono físico

Bibliografía

- Google.com.bo
- Bautista Robles Verónica, noviembre (2020) artículo científico.
- <https://ayudaenaccion.org/blog/sostenibilidad/que-es-la-seguridad-alimentaria/>
- <https://www.recetasgratis.net/articulo-clasificacion-de-los-alimentos-74015.html>





CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA

"POLICARPIO COLQUE" RESILIENCIA



Los ganadores más notables encontraron obstáculos, desgarradores antes de triunfar. Ganaron porque se negaron a desanimarse por sus derrotas. (FORBES)



Es durante nuestra peor caída cuando morimos o aprendemos.

La gloria no está en no caer nunca, sino en levantarse cada vez que caemos.



FUNDACIÓN
"José Fernández de Henestrosa-FERIA"

CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA
"POLICARPIO COLQUE"

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



FUNDACIÓN
"José Fernández de Henestrosa-FERIA"

"La buena alimentación
y vale la pena"

Considera tu comida como si fuera tu medicina, o tendrás que usar tu medicina como si fuera comida.

