

Guía de Educación Alimentaria



Castilla-La Mancha

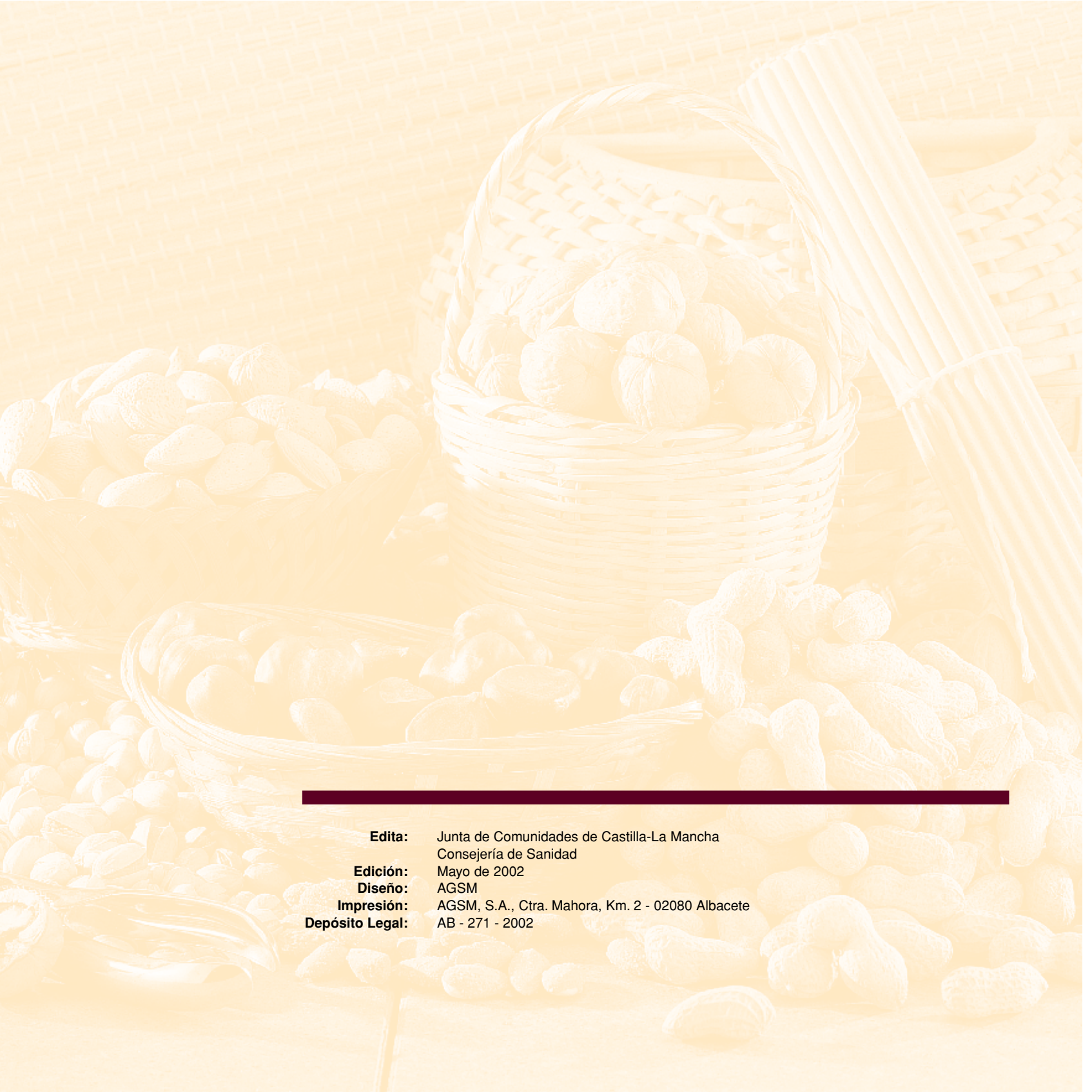
Guía de Educación Alimentaria

Guía de Educación Alimentaria



Junta de Comunidades de
Castilla-La Mancha
www.jccm.es





Edita: Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha
Consejería de Sanidad

Edición: Mayo de 2002

Diseño: AGSM

Impresión: AGSM, S.A., Ctra. Mahora, Km. 2 - 02080 Albacete

Depósito Legal: AB - 271 - 2002

Índice

Índice

Capítulo 1. Cómo alimentarnos correctamente	9
Alimentación y Nutrición: nociones básicas	10
Necesidades nutritivas del organismo humano	12
Nutrientes esenciales	14
Los grupos de alimentos	29
Dieta variada y equilibrada	38
Menú estándar y raciones	40
La dieta mediterránea	41
Cuestiones en torno a la alimentación	42
Capítulo 2. Cómo hacer la compra	49
Antes de hacer la compra	50
Elección del establecimiento	50
Dentro del establecimiento	51
El etiquetado	52
Reclamaciones y denuncias.....	53
El sistema arbitral de consumo	54
Capítulo 3. Conservar y preparar los alimentos	57
Los congelados	58
El pescado.....	59
La carne	60
La leche y sus derivados.....	60
Verduras y hortalizas	61

Las legumbres.....	61
Las frutas.....	62
Los huevos.....	63
Las grasas.....	63
Los productos de pastelería y bollería.....	64
Las conservas.....	65
Preparación de los alimentos.....	66
Aditivos alimentarios.....	72
Recetas cardiosaludables.....	75
Arroz, legumbres y pastas.....	76
Carne, pescados y huevos.....	79
Verduras y ensaladas.....	82
Lácteos.....	85
Frutas.....	88
Directorio.....	93
Servicios de Consumo de la Consejería de Sanidad.....	94
Asociaciones de Consumidores.....	95
Juntas Arbitrales de Consumo.....	96
Notas.....	97

Introducción

Introducción

La adopción de hábitos alimentarios correctos es esencial para la promoción de la salud individual y colectiva así como para prevenir un gran número de enfermedades que en mayor o menor medida están relacionadas con la alimentación. Por ello, adquirir conocimientos sobre los alimentos y los nutrientes, la frecuencia de consumo y las cantidades adecuadas en función de las circunstancias personales, conforma la base fundamental para crear una actitud responsable hacia la forma de alimentarse.

Múltiples factores influyen en la adquisición de los hábitos alimentarios, desde aquellos de índole personal hasta los de carácter social, psicológico y cultural. El patrón alimentario de una sociedad viene determinado en gran medida por signos de identificación cultural, tradiciones y códigos de creencias.

Por otra parte, la sociedad actual tiene acceso a una gran variedad de productos en diferentes versiones y presentaciones, frente a la restringida oferta alimentaria disponible hace apenas unos años, lo que contribuye a dificultar la elaboración de una dieta saludable. Por último cabe destacar que, en nuestro entorno, el estilo de vida que marca la sociedad de consumo ha propiciado la aparición de modificaciones de la dieta tradicional mediterránea, alterando el equilibrio nutricional característico de la misma.

La guía de educación alimentaria que tengo el placer de presentar constituye una herramienta básica destinada no sólo a la transmisión de conocimientos sobre nutrición, sino también a la adquisición de habilidades que permitan realizar una alimentación saludable.

El manual se estructura en cuatro capítulos, a lo largo de los cuales se desarrollan contenidos conceptuales esenciales que permiten comprender en qué consiste una alimentación variada, equilibrada y proporcionada, dando respuestas a las preguntas más frecuentes que todos nos formulamos a la hora de elegir un menú. También ofrece información sobre conservación, preparación de los alimentos, educación y protección del consumidor. Finalmente recoge una serie de recetas de cocina de fácil elaboración que, a modo orientativo, pueden ayudar a hacernos más fácil la confección de un menú variado y equilibrado en el que tienen cabida todos los grupos de alimentos siguiendo las pautas de la dieta tradicional mediterránea.

En resumen, el objetivo prioritario que se propone esta publicación es proporcionar conocimientos y favorecer la adquisición de destrezas y habilidades en materia nutricional, ya que los hábitos alimentarios forman parte de los factores que condicionan el estado de salud. Sin duda, esta guía servirá como referencia para mejorar el nivel de salud y favorecer el desarrollo integral de la sociedad castellano-manchega.

Fernando Lamata Cotanda
CONSEJERO DE SANIDAD

Pirámide de la

Alimentación Básica



