

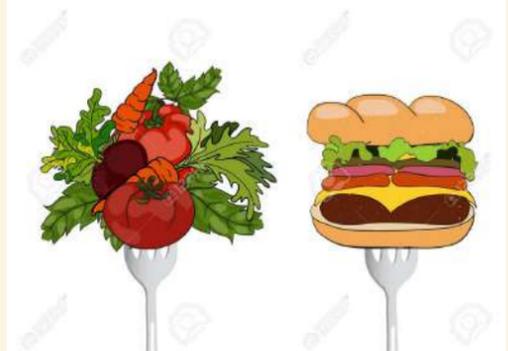
# COCINA SALUDABLE



Una alimentación saludable se caracteriza por incluir una variedad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, de acuerdo a las características y estilos de vida de cada persona, garantizando que se cubran los requerimientos de energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado nutricional y por ende salud.

(Universidad Veracruzana, 2021)

La Organización Mundial de la Salud (OMS), promueve seguir una dieta saludable como estrategia para alcanzar una mejor calidad de vida y prevenir la **malnutrición**, definida como el resultado de las carencias, los excesos o los desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona.



## Factores determinantes de la malnutrición

- Bajo poder adquisitivo.
- Poca accesibilidad a alimentos nutritivos (frutas, verduras, legumbres, alimentos de origen animal).
- Alta disponibilidad de alimentos industrializados (ricos en grasas, azúcares y sodio), más baratos y accesibles.

(Universidad Veracruzana, 2021)



## Plato del Bien Comer

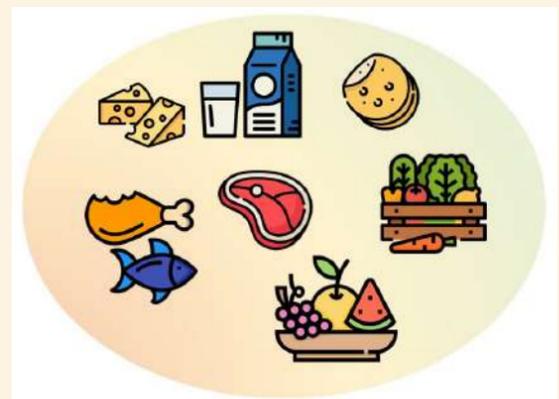
Es una guía diseñada con la finalidad de orientar a la población mexicana hacia una alimentación saludable, adecuada a nuestra cultura, costumbres, necesidades y posibilidades personales, para su elaboración se tomó como base la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 para los Servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria; criterios para brindar orientación.

(Secretaría de Salud, 2013)

## ¿Cómo debe ser mi alimentación?

- **Completa:** Incluir al menos un alimento de cada grupo en cada comida.
- **Variada:** Incorporar alimentos diferentes de cada grupo en las comidas principales.
- **Equilibrada:** Mantener proporciones adecuadas de nutrientes.
- **Suficiente:** Cubrir necesidades nutricionales y calóricas para una buena salud y desarrollo.
- **Adecuada:** Ajustarse a gustos, necesidades, recursos y cultura sin comprometer nutrientes y energía.
- **Inocua:** Ser libre de microorganismos, toxinas y sustancias nocivas.

(Universidad Veracruzana, 2021)



## Clasificación de los alimentos

- **Frutas y verduras:**<sup>1</sup>
  - Consumir amplia variedad.
  - Fuente de agua, vitaminas y minerales.
  - Preferible crudas; si no, hervidas o al vapor.
  - Aportan fibra.
- **Cereales y tubérculos:**<sup>1</sup>
  - Principal fuente de energía.
  - Preferir integrales para mayor fibra.
  - Moderar el consumo; evitar azúcar y grasa añadida.
- **Leguminosas y alimentos de origen animal:**<sup>1</sup>
  - Buena fuente de proteínas y carbohidratos.
  - Alimentos animales: contienen proteínas, colesterol y grasas saturadas.
  - Elegir carnes bajas en grasa.
- **Frutos secos:**<sup>2</sup>
  - De cáscara dura con menos del 50% de agua: almendras, maní, castañas, nueces, piñones y pistachos.
  - Ácido fólico, vitamina E, potasio, magnesio, fósforo.
  - Ricos en antioxidantes que benefician al corazón. Disminuyen el colesterol y bajan la tensión arterial.
- **Semillas:**<sup>3</sup>
  - Chia, linaza, amapola, ajonjolí, calabaza, girasol, etc.
  - Promueven la salud intestinal gracias a su alto contenido en fibra.
  - Contribuyen a prevenir enfermedades crónicas.
  - Vitaminas, grasas saludables y minerales.

Visita la página de RITEISA



1. Universidad Veracruzana (2021). *Alimentación Saludable*. <https://www.uv.mx/saisuv/files/2021/01/Guia-alimentacion-como-estilo-de-vida-saludable-1.pdf>  
 2. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (2015, 07 de agosto). *¿Frutos secos o deshidratados?*. <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/frutos-secos-o-deshidratados>  
 3. Bretel, D. (s.f.). *6 semillas comestibles y sus maravillosos beneficios*. Oncosalud. <https://blog.oncosalud.pe/6-semillas-que-querran-incluir-en-tus-comidas-despues-de-saber-sus-beneficios>  
 4. Secretaría de Salud (2013). *NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf>

Elaborado por: Alma Regina Mandujano Suárez