

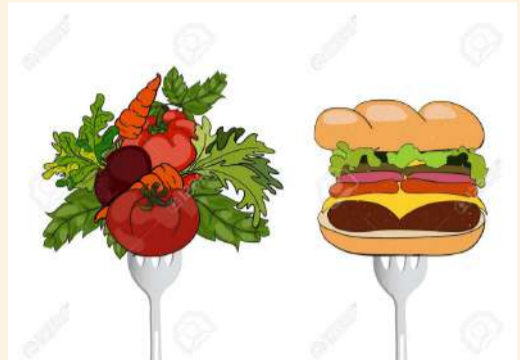
COCINA SALUDABLE



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

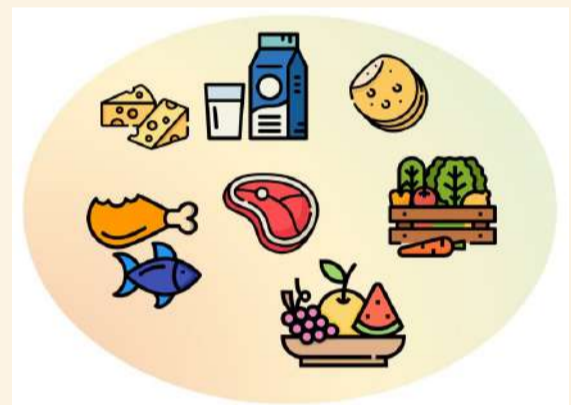
Es una guía diseñada con la finalidad de orientar a la población mexicana hacia una alimentación saludable, adecuada a nuestra cultura, costumbres, necesidades y posibilidades personales, para su elaboración se tomó como base la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 para los Servicios básicos de salud, 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:**¹
 - Consumir amplia variedad.
 - Fuente de agua, vitaminas y minerales.
 - Preferible crudas; si no, hervidas o al vapor.
 - Aportan fibra.
- **Cereales y tubérculos:**¹
 - Principal fuente de energía.
 - Preferir integrales para mayor fibra.
 - Moderar el consumo; evitar azúcar y grasa añadida.
- **Leguminosas y alimentos de origen animal:**¹
 - Buena fuente de proteínas y carbohidratos.
 - Alimentos animales: contienen proteínas, colesterol y grasas saturadas.
 - Elegir carnes bajas en grasa.
- **Frutos secos:**²
 - 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:**³
 - 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