

GUÍA DE CONSUMO PARA UNA

Alimentación Saludable



RED DE AGRICULTURA ECOLÓGICA DEL PERÚ
Promoviendo Sociedades con Cultura Agroecológica



Red de Agricultura Ecológica del Perú – RAE PERÚ
Directora Ejecutiva: Alejandra Farfán
Dirección: Av. Boulevard 1048 San Borja, LIMA 41 – Perú
E-mail: rae@raeperu.org.pe
Web: www.raeperu.org.pe

Guía de Consumo para una Alimentación Saludable

Responsable de edición: Angela Díaz Montoya
Revisión de contenido: Dr. Giovanni Esposito
Diseño y diagramación: Omar Ríos Pizarro
Impresión: KREAGRAF. Servicios generales.
Archivo fotográfico RAE 2011

Material elaborado como parte de las actividades del Proyecto
"Promoviendo sociedades con Cultura Agroecológica",
ICCO – RAE PERÚ 2011.

Con el financiamiento de ICCO,



1. Introducción

Introducción

Hablar de alimentación saludable, hace referencia a la disponibilidad de alimentos, el acceso de las personas a ellos y el aprovechamiento biológico de los mismos. Se considera que un hogar está en una situación de seguridad alimentaria cuando todos sus miembros tienen acceso y disponen de manera sostenida alimentos suficientes en cantidad y calidad según las necesidades biológicas. La seguridad alimentaria existe cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico, social, y económico a alimentos suficientes, seguros y nutritivos para cubrir sus necesidades nutricionales y las preferencias culturales para una vida sana, activa y saludable, FAO 2011.

Las diversas discusiones sobre el tema de seguridad alimentaria se han centrado en cómo generar más alimentos para ser redistribuidos en el consumo diario de las personas, y se discute poco sobre la procedencia de los alimentos, sobre quienes los producen o bajo qué condiciones se producen y sobre las condiciones del espacio familiar para su tratamiento y manipuleo. Esto significa, que una buena alimentación no solo depende de la disposición de alimentos, si hablamos sobre la calidad de los alimentos y la calidad de nuestra alimentación, la forma de producir, cosechar, preparar y consumir los alimentos tiene importancia porque afecta la cantidad y calidad de los nutrientes que obtenemos de ellos, a ello lo denominamos

“aprovechamiento biológico adecuado de los alimentos” que pasa por desarrollar una educación nutricional, el tema de la inocuidad, los patrones de consumo local y finalmente nuestra salud.

La producción ecológica de alimentos es ya una garantía para la salud y el medio ambiente, porque cultivar respetando las leyes de la naturaleza, en constante diálogo y conocimiento de ella, hace que el cultivar y criar sea un arte vivencial. Gran parte de los alimentos que consumimos proviene de la pequeña agricultura familiar, incluida la producción ecológica, ambas proveen el 66% de los alimentos que consumimos; de las 10 TM de alimentos que llegan a las ciudades 6 provienen de la agricultura familiar campesina, CEPES 2010.

Con la presente guía de consumo para lograr una alimentación saludable, la RAE PERÚ aporta con algunos conocimientos de “prácticas saludables” en la elección, almacenamiento, manipuleo, combinaciones y preparación de los alimentos. Y contribuye al fortalecimiento de la cooperación y solidaridad entre productores/ras y consumidores, basado en la promoción de una agricultura ecológica diversificada, segura, saludable y socialmente equitativa e inclusiva.

Alejandra Farfán
Directora Ejecutiva

2. Conceptos básicos



a. La agricultura ecológica, desde una mirada integral de la salud.

La agricultura orgánica/ecológica tiene como uno de sus principios fundamentales, el respeto y cuidado de la SALUD, y se practica desde su concepción holística que consiste en “sostener y promover la salud del suelo, planta, animal, persona y planeta como una sola e indivisible”. Este principio sostiene que la salud es el todo, no es únicamente la ausencia de la enfermedad, sino también el mantenimiento del bienestar físico, mental, social y ecológico (IFOAM).

La promoción de la agricultura ecológica en nuestro país, tiene la finalidad de producir alimentos nutritivos de alta calidad, y contribuir al derecho que tenemos todos y todas a una alimentación sana, nutritiva, segura y el cuidado preventivo de la salud.

La agricultura ecológica, contribuye al desarrollo de una conciencia nutricional. Los alimentos primarios o procesados, tanto vegetales como animales, no contienen residuos de agroquímicos, hormonas de crecimiento, conservantes y colorantes artificiales, azúcar refinada y edulcorantes artificiales, antibióticos, componentes transgénicos, y contienen una mucho menor proporción de nitratos, que pueden ser dañinos para la salud. Además, no contienen grasas hidrogenadas (margarinas) y trans, ni ácido fosfórico (gaseosas). Solo se usa una cantidad reducida de aditivos indispensables, comprobadamente inocuos para la salud.

Con esta forma de producción, los alimentos se caracterizan por su superioridad sobre los convencionales en valor nutricional (mayor presencia y complejidad de nutrientes – proteínas, vitaminas, minerales, azúcares integrales y fibra, mayor absorción por ausencia de antinutrientes, ej. toxinas) y en lo sensorial (sabor, textura y aroma).

A continuación se presentan los resultados del Estudio referido a los beneficios nutritivos de los alimentos producidos ecológicamente y convencionales, realizado por la Rutgers University.

Beneficios nutritivos de verduras biológicas/ecológicas

Estudio realizado por Rutgers University (mili equivalente de minerales por 100 gramos)

	Calcio	Mag- nesio	Potasio	Sodio	Man- ganeso	Hierro	Cobre
Frijoles:							
ecológico	40.5	60.0	99.7	8.6	60.0	227.0	69.0
convencional	15.5	14.8	29.1	0.0	2.0	10.0	3.0
Lechuga:							
ecológico	71.0	49.3	176.5	12.2	169.0	516.0	60.0
convencional	16.0	13,1	53.7	0.0	1.0	9.0	3.0
Tomate:							
ecológico	23.0	59.2	148.3	6.5	68.0	1938.0	53.0
convencional	4.5	4.5	58.6	0.0	1.0	1.0	0.0
Espinaca:							
ecológico	96.0	203.9	257.0	69.5	117.0	1585.0	32.0
convencional	47.5	46.9	84.0	0.8		19.0	5.0

Fuente: ¿Sabes cuál es la diferencia entre alimentos ecológicos y alimentos convencionales? Comité de Consumidores. RAE PERÚ

b. ¿Qué se entiende por dieta sana?

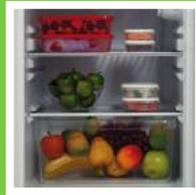


Una dieta sana se caracteriza por ser rica en nutrientes de buena calidad (vitaminas, minerales, grasas omega 3, oligo elementos, etc.) y ser libre de productos tóxicos (conservantes, colorantes, saborizantes, estabilizantes, etc.).

En general es una dieta donde se consumen muchas verduras, pocos alimentos procesados, pocas carnes, sin exceso de harinas, pocos “dulces” y suficiente cantidad de agua.



3. Buenas prácticas de higiene y tratamiento de los alimentos



a. Recuerde antes de preparar los alimentos



- Lavarse las manos con agua corriente y jabón
- Mantener limpio el lugar donde cocina
- Usar una tabla diferente para picar vegetales y carnes

b. ¿Cómo lavar las frutas y vegetales?



Todos los vegetales y frutas frescas requieren ser lavados con agua limpia bajo un chorro de agua corriente. En el caso de hortalizas de hoja (lechuga, espinaca) se tendrá especial cuidado en lavar hoja por hoja. En caso exista duda respecto a la procedencia de los vegetales, para mayor garantía se pueden pasar por agua hervida fría por al menos 1 minuto. Existe en el mercado un producto en base a aceites esenciales resultado de la extracción de semilla de cítricos que puede servir para limpiar y desinfectar hortalizas y frutas.



c. ¿Cómo preparar los vegetales para que mantengan sus propiedades nutritivas?

Cuando se quiera consumir los vegetales frescos, lo mejor será:

Lavar las verduras con abundante agua potable corriente y escurrirlas. No es conveniente dejarlas remojando por que se podrían perder algunos nutrientes.

Para cortar los vegetales duros (zanahoria, papa) lo mejor es utilizar un cuchillo de acero inoxidable, y para cortar los vegetales de hoja (lechuga, espinaca, acelgas) lo mejor es hacerlo con las manos.

Cuando se quiera consumir los vegetales cocinados, recuerde que el calor de la cocción destruye parte de los nutrientes, por ello será conveniente tener presente:

- Cocinarlos con su piel, y si se van a cortar, mejor en grandes trozos.
- Cocinarlos en poca cantidad de agua, si es posible al vapor, en una olla tapada. El agua diluye las vitaminas y minerales de los vegetales.
- No re cocinar los vegetales, un mayor tiempo de cocción implica una mayor pérdida de nutrientes. Los vegetales deberían ser consumidos al dente (apenas cocinado, ligeramente duritos).

No tire el agua de cocción de los vegetales, ésta contiene sustancias solubles que pueden servir para elaborar otros platos como sopas, purés, guisos o sancochados.

d. ¿Por qué es importante refrigerar o congelar adecuadamente los alimentos y cuál es la mejor forma para descongelarlos?



Es importante conservar bien los alimentos para que preserven su calidad y propiedades nutritivas. Por ello luego de comprar los alimentos éstos deben ser lo más rápidamente posible refrigerados para evitar que comiencen a descomponerse o contaminarse.

Para descongelar los alimentos, la mejor forma es colocándolos en la parte inferior del refrigerador unas horas antes de prepararlo. Tener cuidado cuando se descongelan las carnes de que los líquidos que desprenden no caigan encima de otros alimentos. Los alimentos descongelados deben cocinarse rápidamente.

En el caso de los vegetales congelados, éstos pueden ser directamente cocidos sin necesidad de ser descongelados previamente, como por ejemplo las arvejas y yuca.

Recuerde: todos los alimentos descongelados no deben volver a congelarse, en especial las carnes.



e. ¿Qué características debemos tener en cuenta al comprar pescado?

Para elegir un buen pescado, debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Que las escamas estén bien unidas entre sí, brillantes y no viscosas.
- Que la piel este húmeda, adherida a la carne, sin arrugas o manchas, conservando el color propio de cada especie.
- Que los ojos estén transparentes, brillantes y salientes, y que el iris del ojo no esté manchado de rojo.
- Que las branquias tengan un color entre rosado a rojo intenso, estén húmedas y brillantes.
- Que el cuerpo esté rígido y que no tenga mal olor (si tiene un olor intenso a pescado es que ya está comenzando a descomponerse).



f. ¿Cómo elegir que huevos comprar y como saber si están frescos?



Al seleccionar los huevos, el principal criterio a tener en cuenta, es que la cáscara esté intacta, sin grietas, roturas, ni manchas. Algunos huevos envasados cuentan con fecha de consumo, preferentemente elija los que tienen la fecha lo más alejada a la actual, si compra huevos a granel prefiera hacerlo en lugares que tienen una alta rotación del producto.

Para reconocer si un huevo está fresco, debemos introducirlo en un vaso con agua, si se hunde es un huevo fresco. En caso contrario (si no se hunde) debemos evitar consumirlo.

El color de la cáscara depende de la especie de gallina, y no existe una diferencia entre ellos respecto a su calidad nutricional.

Se recomienda refrigerar los huevos lo antes posible, y mantenerlos refrigerados hasta antes de su consumo, con la finalidad de disminuir los riesgos de salmonelosis.

No es necesario, ni se recomienda a los consumidores, lavar los huevos; ya que puede aumentar el riesgo de contaminación (recordemos que la cáscara de los huevos es porosa y puede absorber), además cuando la gallina pone un huevo, éste es recubierto con una capa protectora. Por ello se recomienda que los huevos deben lavarse solamente antes de ser consumidos.

4. Dieta



a. Criterios a tener en cuenta en la dieta infantil



Los primeros años de vida constituyen una época muy importante para el desarrollo del cerebro. Recordemos que el cerebro nace inmaduro y se va desarrollando en estos primeros años de la vida de un niño en forma intensa.

Para que haya un adecuado desarrollo cerebral, debe haber necesariamente un aporte adecuado de grasas omega 3, que las encontramos en los aceites (oliva, sacha inchi), almendras, ajonjolí, linaza, palta, aceitunas, pescados de carne oscura (anchoveta, caballa, jurel, bonito, etc.)

Durante la infancia, el cuerpo crece y aumenta de peso en forma rápida, como en ninguna otra etapa de nuestra vida.

La alimentación en esta etapa, debe ir acorde a las necesidades del cuerpo para que pueda sustentar este crecimiento.

Los alimentos que deberían formar parte de la dieta infantil son:

- Leche y sus derivados como quesos y yogurt, deberían ser consumidos diariamente, ya que aportan calcio y proteínas.
- Carnes, por su aporte de proteínas, hierro y zinc. La carne de pescado es la preferida, ya que contienen grasas que aportan al desarrollo del cerebro del niño. En segunda opción se ubican las

carnes blancas, y como tercera opción están las carnes rojas y vísceras, que podrían ser consumidas con menor frecuencia y en menor cantidad ya que contienen grasas saturadas y colesterol.

- Las frutas y verduras pueden ser consumidas en abundante cantidad, ya que aportan pocas calorías y contienen vitaminas, minerales y fibra que benefician grandemente al organismo.

- Los aceites crudos, aportan ácidos esenciales, se deben preferir los de origen vegetal (oliva, girasol, maíz) y se deberían consumir principalmente crudos (aliños de ensalada o con las menestras). Consumir frituras solo en forma ocasional.

En la dieta infantil, es importante tener cuidado en el consumo de azúcar y sal, en ambos casos debería ser en poca cantidad.

En el caso de azúcar cuidar el consumo de dulces, golosinas y bebidas; y en el caso de la sal cuidar el consumo de snacks (papas fritas, entre otros).

En la dieta infantil es importante cuidar el consumo de azúcar y sal.



b. Criterios a tener en cuenta en la dieta para adultos



En el caso de los adultos, si no existen restricciones por motivos de salud, vale la recomendación de una “dieta sana” completa. Cabe recordar que muchas de las enfermedades en esta época de la vida están en relación a desequilibrios metabólicos en colesterol, triglicéridos, glucosa, ácido úrico, etc.; y por otro lado tenemos la tan frecuente osteoporosis.

Es de mucha ayuda para una persona que pasa los 40 años, evitar los excesos de carbohidratos y carnes (mientras menos mejor); comer muy ligero en la noche (tratando de no comer a esa hora carnes ni comidas grasosas), y consumir frutas y verduras todos los días. Así mismo, conviene eliminar de la dieta los alimentos que favorecen la salida del calcio de los huesos; entre ellos los dulces y el exceso de café y carnes.





c. ¿Cómo debemos consumir las frutas?

Al consumir las frutas crudas (en su estado natural), se logra aprovechar al máximo las vitaminas y minerales, ésta es la mejor opción para su consumo. Si bien, es muy común consumir las frutas en extractos y jugos, sigue siendo una buena opción siempre y cuando bebamos el jugo inmediatamente después de haberlo preparado, porque puede ocurrir que en contacto con el aire (oxígeno), se puedan oxidar ciertas vitaminas (disminuyendo así el aporte nutritivo). Este proceso de oxidación se observa claramente en algunas frutas cuando cambian de color al exponerse al medio ambiente como la manzana, sin embargo en la mayoría de los casos este proceso no es visible, como en el jugo de naranja.

La porción adecuada es de 3 a 4 frutas por día.

Siempre que sea posible, es mejor consumir las frutas con piel o cáscara, previamente lavadas con agua. La porción adecuada es de 3 a 4 frutas por día.

Todo momento es apropiado para consumir frutas. Según la dieta de la separación, no se debe mezclar el consumo de frutas con carbohidratos, porque pertenecen a grupos diferentes de digestión, lo que genera una digestión más difícil.

d. Sobre el consumo de carnes



Las carnes son una fuente de proteínas de alto valor, sobre todo por que aportan hierro.

Las carnes suelen clasificarse por su origen y color, así tenemos carnes rojas (vacuno, cerdo) y blancas (pollo, pavo y cuy), y las de pescado.

Las carnes rojas son una fuente importante de vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc; pero como contienen grasas saturadas, es importante elegir cortes magros de carne y retirar la grasa visible antes de cocinarlos.

Por otro lado, los embutidos que son elaborados con carnes rojas, como los chorizos que contienen gran cantidad de grasa saturada, colesterol y sodio, deberían consumirse en forma ocasional.

Las carnes rojas deben consumirse en menor cantidad que las blancas. En las aves es importante retirar la piel, ya que debajo de ella se acumula la grasa.

La carne de pescado es una rica fuente de proteínas, vitamina D y yodo, y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3. Estos ácidos grasos esenciales (nuestro cuerpo no los produce y necesitamos consumirlos), reducen el colesterol malo (LDL) y ba-

jan los niveles de triglicéridos. Se encuentran principalmente en los pescados azules (carne oscura) como el atún, sardina, bonito, jurel, entre otros. Se recomienda su consumo hasta 2 veces por semana. Esta carne al tener una grasa más saludable para el organismo puede consumirse con mayor frecuencia, y es especialmente importante en embarazadas, y períodos de crecimiento y edad infantil.



e. Grasas: ¿Qué alimentos tienen grasas que son buenas para el organismo? y ¿qué alimentos permiten bajar las grasas no adecuadas?

Las grasas son esenciales para nuestra salud, por ello su consumo es fundamental para el funcionamiento de nuestro organismo, lo importante es reconocer qué tipo de grasas son saludables consumir.

Las grasas de origen vegetal son más saludables. Entre los productos que se recomiendan consumir están:

- Los aceites, de girasol, oliva, maíz, sacha inchi, entre otros.
- Las frutas, como palta.
- Los granos secos: ajonjolí, linasa, almendras, pecanas.

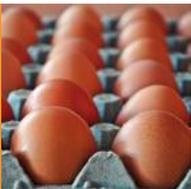
Las grasas de origen animal saludables son las contenidas en la carne de pescados de carne oscura como anchoveta, bonito, jurel, caballa o bacalao.

Debería limitarse el consumo de grasas saturadas (presentes en carnes y embutidos), y de grasas trans (presentes en prácticamente todos los alimentos industriales). Estos productos pueden incrementar el nivel de colesterol de nuestro organismo y con ello también el riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares.

Es importante evitar el consumo de margarinas, ya que durante su proceso de elaboración se forman ácidos grasos “trans”, que son grasas tóxicas.

Así mismo hay que evitar también el consumo de aceites industriales calentados a altas temperaturas varias veces o por largos períodos de tiempo, que es cuando se forman estas grasas. Las grasas trans están presentes en todo este tipo de “frituras industriales”, el gran ejemplo son los diversos tipos de papitas fritas y en general toda la comida chatarra.





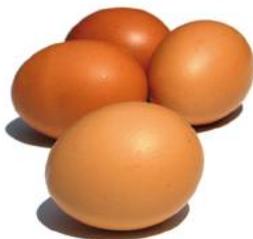
f. Sobre el consumo de huevos

Los huevos son un alimento valioso ya que aporta proteínas de elevada calidad, vitaminas y minerales.

Su consumo es una buena alternativa al consumo de carnes y pescado (alimentos con los que comparte similares cualidades nutritivas). Se recomienda consumir de 2 a 3 huevos por semana. Es importante su consumo en etapas especiales como el embarazo, la lactancia, y la vejez.

Recuerde:

- El color de la cáscara del huevo, no guarda relación con su valor nutricional
- Los huevos deben permanecer refrigerados hasta antes de consumirlos, y al cocinarlos la yema y clara deben estar firmes.



g. Sobre el consumo de menestras

Conocemos con el nombre de menestras a las legumbres secas como: frejoles, habas, lentejas, pallar, garbanzos, entre otras.

Las menestras son un alimento que aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. Es relevante su consumo en la prevención del cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol.

Por lo general las consumimos más en invierno, pero deberíamos consumirlas también durante el verano, una buena opción es incorporarlas a las ensaladas.

Si las menestras se consumen mezcladas con cereales se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad, y si las menestras son acompañadas del consumo de ensaladas (aliñadas con limón) esto permitirá una mejor absorción de minerales (hierro).





h. ¿Qué tipo de aceite es el más apropiado para cocinar?

Durante el proceso de freír, el aceite pierde en mayor o menor grado sus propiedades nutritivas y se vuelve tóxico. Por esta razón debe de quedar muy claro que mientras menos frituras se consuma es mejor. ¿Qué tanto se malogra el aceite al freír? Esto depende de las características propias del aceite, de la temperatura del proceso y del tiempo (a mayor temperatura y a mayor tiempo: el aceite se vuelve más tóxico).

Es importante que el aceite no se queme; ya que al hacerlo produce compuestos irritantes y tóxicos. Lo mejor es freír con poco aceite, a media temperatura y no reutilizarlo.

- Para freír a baja temperatura y corto tiempo: Se puede usar cualquier aceite prensado en frío.
- Para freír de media a alta temperatura por corto tiempo: Se puede usar el aceite de oliva o el aceite de ajonjolí.
- Para freír a alta temperatura a corto o largo tiempo: Nunca usar aceites prensados en frío; usar los aceites refinados (por ejemplo: el aceite de maíz)

Como cada aceite soporta diferente nivel de temperatura, no es recomendable mezclarlos, así como tampoco es recomendable reutilizar varias veces el aceite de fritura.



i. ¿Cuánta agua debemos tomar al día?

Nuestro organismo necesita una buena dotación de agua para mantenernos saludables. Es importante recordar que el agua ayuda a prevenir la deshidratación de los tejidos que promueven un mejor aprendizaje, movimiento de músculos, prevención de problemas renales y del estreñimiento. En general se recomienda consumir entre 1.5 y 2 lt de agua por día, sin embargo esta cantidad es referencial dependiendo de la edad, constitución física y tipo de actividad que realiza; en el caso de deportistas y mujeres embarazadas o mujeres en período de lactancia, el consumo de agua se incrementa.

Es mejor no tomar agua con las comidas, ya que de esta manera se diluyen los jugos digestivos y se dificulta la digestión. Es mejor hacerlo 30 minutos antes de las comidas.

El consumo de agua no debería sustituirse por refrescos o zumos.

Tenga cuidado de no realizar un consumo excesivo de agua, ya que podría limitar la absorción de nutrientes por el organismo y perder minerales, además según la medicina china, un consumo excesivo de agua (peor aún si es helada), podría ser perjudicial para la salud, porque enfría demasiado el organismo y consume la energía del riñón.

5. Bibliografía

Bibliografía

- Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) y Universidad de Chile. Higiene y Manipulación de los Alimentos. 2006. Primera Edición, Chile.
- Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) y Universidad de Chile. ¿Qué sabe usted sobre las grasas/aceites?. 2007. Sexta Edición, Chile.
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria - SENC. Guía de la alimentación saludable. 2004. Madrid, España. p: 1-105
- Programa PERSEO, Ministerio de Sanidad y Consumo/Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Alimentación saludable. Guía para familias. 2007. España. p: 1-71
- Food Safety and Inspection Service – FSIS / United States Department of Agriculture - USDA. Fact Sheets. Egg products preparation. 15 febrero 2012, vía internet:
http://www.fsis.usda.gov/Factsheets/Focus_On_Shell_Eggs/index.asp#4
- IFOAM. Los principios de la Agricultura Orgánica.
http://www.ifoam.org/about_ifoam/pdfs/POA_folder_spanish.pdf

Impreso en el Perú
Primera edición: ... ejemplares.
Lima, diciembre del 2011



