

Guía Para Reforzar la Orientación Alimentaria



MICHOACÁN

Secretaría
de Salud

Gobierno del Estado
2012 - 2015



Guía de orientación alimentaria.

Los hábitos *alimentarios* de la familia dependen del lugar en donde viven, la vegetación, clima, la disponibilidad de *alimentos* en la región y de las costumbres de cada comunidad, que van desde la manera en que se seleccionan y preparan los *alimentos* hasta la forma en que se consumen.



Guía de orientación alimentaria.

El organismo requiere de agua y Nutrimientos que se encuentran en los alimentos y que son necesarios para la formación de tejidos (músculos, huesos, dientes, etc.), también para tener la energía que se necesita para moverse y realizar sus actividades diarias, así como mantener el buen funcionamiento del organismo y protegerse de las enfermedades.



Guía de orientación alimentaria.

La alimentación debe proporcionarnos *nutrimentos* de acuerdo a la edad, a la actividad física, sexo y estado de salud.

Consumir *alimentos* en poca o demasiada cantidad, hace que se presenten enfermedades por la mala nutrición como desnutrición y obesidad, o deficiencias de *vitaminas y minerales* que ocasionan diferentes trastornos.



Grupos de alimentos.

Los *alimentos* aportan energía, proteínas, *vitaminas* y *minerales* en diferentes cantidades se clasifican en tres grupos:



Participan en el desarrollo y buen funcionamiento de todas las partes del cuerpo, como ojos, sangre, huesos, encías y piel entre otros.

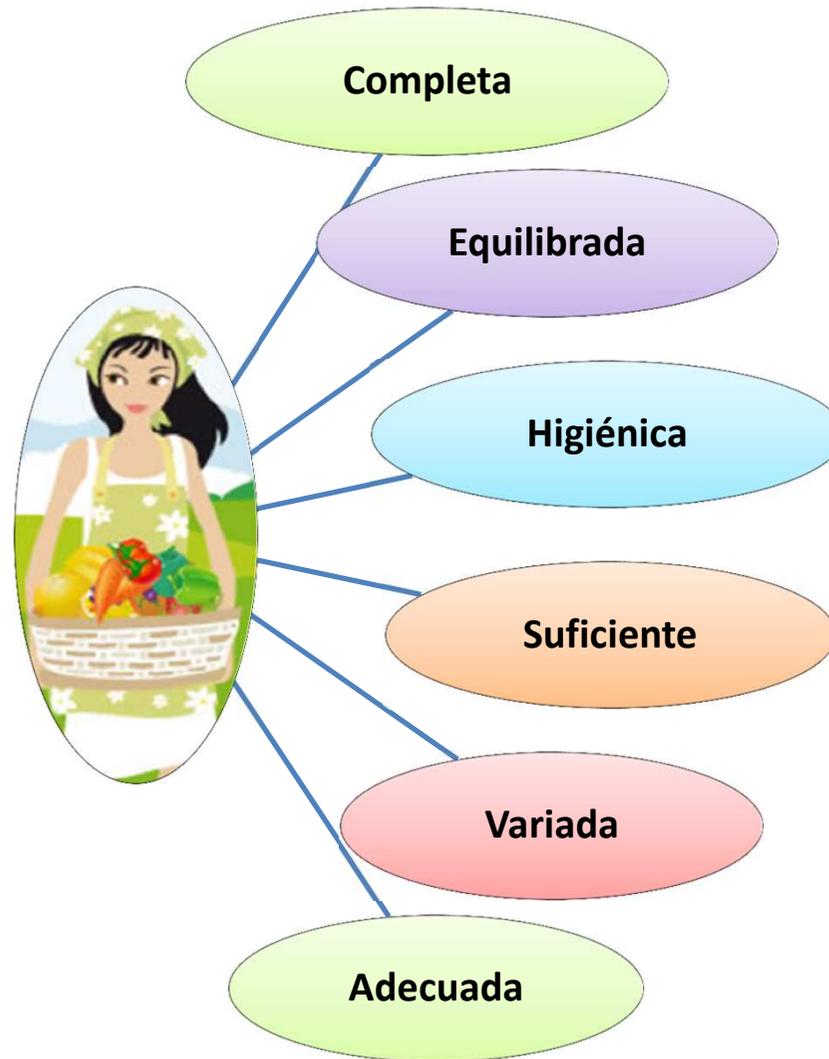


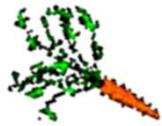
Proporcionan la energía para tener fuerza y poder desarrollar las actividades diarias: correr, jugar, trabajar, estudiar, bailar.



Reponen diferentes tejidos, como músculos, piel, sangre, pelo, huesos. Estas sustancias también ayudan a combatir las infecciones.

Características de la Dieta





Recomendaciones.



Incluye, al menos, un alimento de cada grupo en cada comida del día.

Come la mayor variedad posible de alimentos:

Muchas verduras y frutas, en lo posible crudas y con cáscara.

Suficientes cereales, de preferencia integrales, combinados con leguminosas.

Pocos alimentos de origen animal, prefiere el pescado o el pollo sin piel. Consume leche descremada.

Come de acuerdo a tus necesidades y condiciones.

Consume lo menos posible de grasas, aceites, azúcar y sal.

Prefiere los aceites a la manteca, mantequilla o margarina.

Cocina con poca sal, endulza con poca azúcar.

Bebe agua pura, alrededor de 2 litros de agua al día. Evitando consumir refrescos.

Procura la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos:

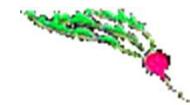
- Bebe únicamente agua hervida o desinfectada.
- Lava y desinfecta las verduras y frutas que se comen crudas.
- Lávate las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño o de cambiar pañales.
- Los pescados, mariscos, pollo, carnes deben consumirse bien cocidos.

Acumula 30 minutos de actividad física al día.

Mantén un peso saludable.

Si tomas bebidas alcohólicas, no más de dos copas y sólo con los alimentos.

Evita fumar.



1.- Manejo de riesgos personales

En toda unidad de salud deberán desarrollarse acciones de educación para la salud, orientadas a favorecer cambios de actitud y aptitud en relación con la nutrición, hábitos alimenticios saludables, mediante el **autocuidado** de la salud y el fortalecimiento de factores promotores de la misma. La información, educación y comunicación, serán dirigidas a la familia para lograr comportamientos saludables respecto a la nutrición.



2.- Desarrollo de Competencias en salud.

A través de los talleres Comunitarios lograremos socializar los conocimientos hacia las familias.

Las platicas de nutrición se dirigirán a:

- La promoción de comportamientos saludables.
- La prevención, detección y control de factores de riesgo de malnutrición.
- Al control y tratamiento de enfermedades preexistentes y otras patologías relacionadas con los hábitos alimenticios.



3.- Participación Social para la acción comunitaria.

Se crean **redes de apoyo social** con:

- Miembros de la comunidad,
- Autoridades locales,
- Autoridades del municipio,
- Autoridades del estado y
- Autoridades de la federación.



5.- Abogacía

Se promoverá, impulsará y fortalecerá la participación de autoridades comunitarias, municipales y de la sociedad civil organizada, para la elaboración y ejecución de acciones que disminuyan los riesgos para la salud y los factores ambientales negativos.



5.- Mercadotecnia Social en Salud

Se promoverán y evaluarán campañas educativas para informar, orientar y motivar la participación de la población en materia de prevención de riesgos para la salud de las familias, a través de mensajes que educan, motivan e informan a los grupos objetivo logrando cambios de comportamiento, hábitos y actitudes que favorecen la salud utilizando:

- Carteles
- Lonas
- Recados Escolares
- Pinta de bardas
- Mensaje para perifoneo
- Trípticos y folleto informativo



6.- Evidencia en Salud

- Registro diarios de actividades.
- Minutas de asambleas, Comités Locales, Comités Municipales y Redes Jurisdiccionales.
- Cartas descriptivas de cursos de capacitación.
- Lista de asistencia a sesiones educativas.
- Censos de Mujeres Embarazadas.





GRACIAS