GUÍA ALIMENTARIA PARA LA SELECCIÓN Y COMPRA DE ALIMENTOS PROCESADOS

MARÍA ISABEL CAZAR LÓPEZ



“Una correcta alimentación está en tus manos”



PRESENTACIÓN

La presente guía se ha diseñado con el propósito de que los adolescentes del Colegio Nacional Eloy Alfaro de la Cuidad de Quito, mejoren los conocimientos para mejorar la selección y compra de alimentos procesados, tanto en el hogar como en la institución educativa.

Esta guía es producto de los resultados observados en la investigación sobre la evaluación del consumo de productos procesados relacionados con el estado nutricional en los adolescentes del Colegio Nacional Eloy Alfaro de la ciudad de Quito. Lo que buscamos es que esto sea útil en la vida diaria de los adolescentes, así como también de los padres de familia y maestros de como seleccionar y comprar alimentos procesados, los cuales han validado esta herramienta educativa.

Autor: María Isabel Cazar López
Colaboración de: Ing. Carlos Alberto Rueda





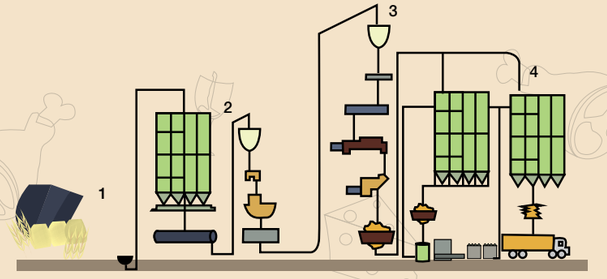
“Una vida se inicia, con una compra saludable. Aprendamos como hacerlo”



“EL FUTURO ESTA EN UNA BUENA ALIMENTACIÓN, AHORA DESCUBRE COMO SELECCIONAR Y COMPRAR LOS ALIMENTOS PROCESADOS PARA ALIMENTARTE MEJOR”

Pero necesitas saber: **¿QUÉ SON LOS ALIMENTOS PROCESADOS?**

Son todos aquellos alimentos que para ser consumidos son sometidos a un proceso, desde la selección hasta el envasado, y la distribución hasta llegar a nuestros hogares.



¿POR QUÉ SE ELABORAN ALIMENTOS PROCESADOS?

Para mantener las características organolépticas a largo plazo del alimento como son el sabor, olor, color así como también el de mantener los beneficios nutricionales.



¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE LOS ALIMENTOS PROCESADOS?



Se consigue alargar el tiempo de vida útil del alimento, evitando que se dañe y nos permite encontrar productos de todas las temporadas durante todo el año.

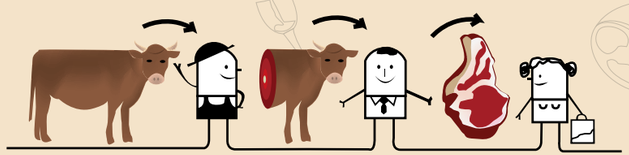
"Una buena alimentación es esencial para mejorar la salud, el bienestar y la felicidad"

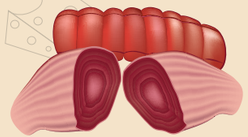
¿EN LAS COMPRAS DE TU HOGAR O EN EL COLEGIO ENCUENTRAS ESTOS PRODUCTOS?

Son varios los alimentos procesados que están a su alcance y muchos de estos son:

1. CARNES Y PRODUCTOS CARNICOS

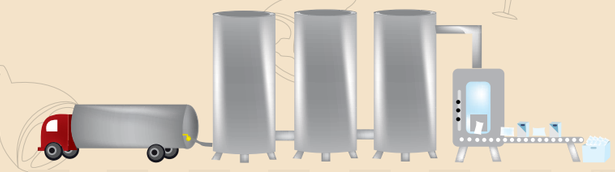
Toda carne es obtenida luego del sacrificio del animal, y realizados los cortes para obtener cada una de las partes que se consumen normalmente, como son el lomo, las piernas, las vísceras o cualquier otra parte, también puede ser utilizada para mezclar con otros ingredientes para obtener productos como las salchichas, jamón, mortadela, etc.

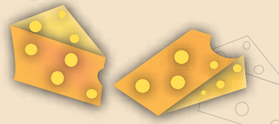




2. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS

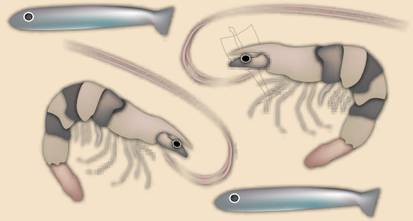
La leche se obtiene del ordeño de animales como la vaca o cabra entre otros, pero luego es pasteurizado, para evitar contaminación, pero también al fermentar la leche obtenemos productos como el yogurt o queso, entre otros.

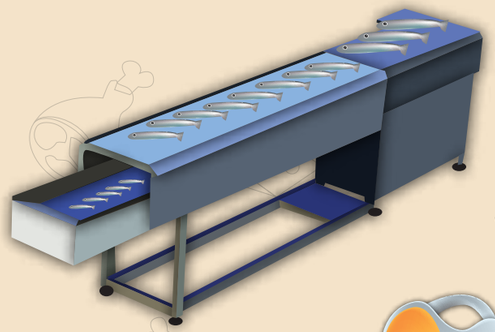




3. PECES Y PRODUCTOS PESQUEROS:

Luego de realizar la pesca, éstos son lavados, y son desvicerados, y luego consumidos frescos, o sometidos a varios tratamientos para obtener otros productos como atún, sardina, harinas o aceites.





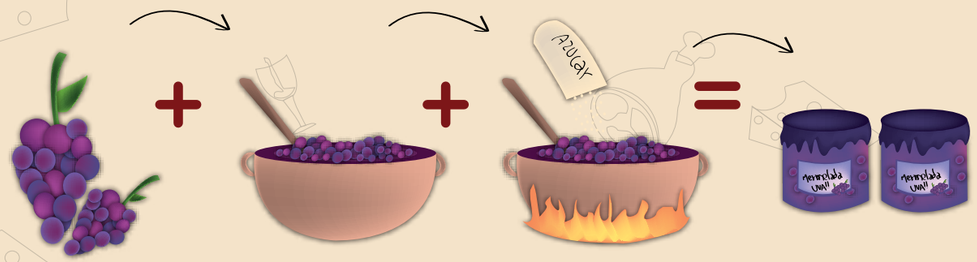
4. JUGOS, PULPAS Y ZUMOS DE FRUTAS:

Las frutas son procesadas para obtener las pulpas, los zumos o néctares de frutas.



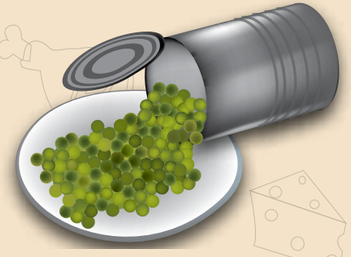
5. AZÚCARES, MERMELADAS, CONFITES

El azúcar es utilizado para la fabricación de otros productos, como por ejemplo mermeladas, caramelos confites entre otros.



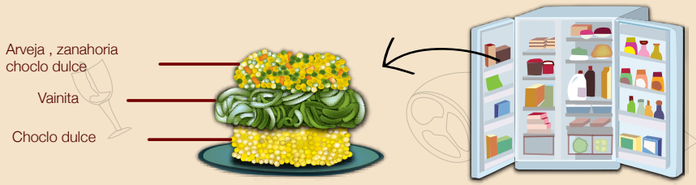
6. ENLATADOS

Son varios los alimentos que para mejorar su conservación se colocan en latas, como por ejemplo las frutas, carne, pescado, verduras entre otros.



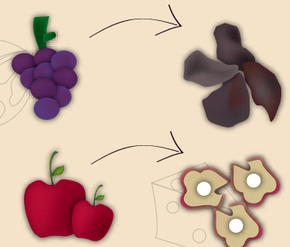
7. CONGELADOS

Bajando la temperatura conseguimos aumentar el tiempo de vida útil del alimento y encontramos; frutas, verduras, carnes, mariscos, comida precocinada, así como también encontramos helados sean estos artificiales como de frutas.



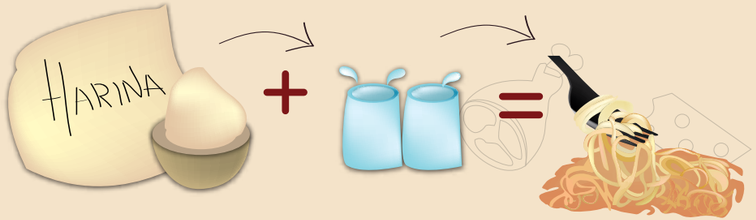
8. DESHIDRATADOS

Es la eliminación de agua de un alimento a través de altas temperaturas, esto alarga el tiempo de vida útil y evita la contaminación microbiológica; entre estos productos encontramos pasas o granos secos.



9. PASTAS

Se elaboran de la mezcla de harina con agua y otros ingredientes como colorantes y saborizantes y se obtienen una masa que es moldeada y de este se obtiene todos los tipos de pastas que existen en el mercado.



10. EXTRUSADOS



Son los alimentos obtenidos la compresión para adoptar una forma; dentro de estos alimentos encontramos los cereales o hojuelas de maíz o como los cachitos.

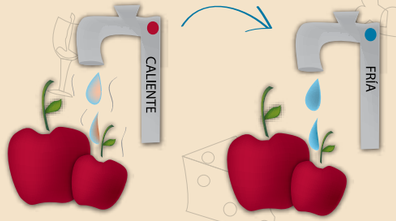
11. FERMENTADOS

Son alimentos que al ser añadida una sustancia fermentadora mejora el sabor como por ejemplo el vino, yogurt, vinagre entre otros.

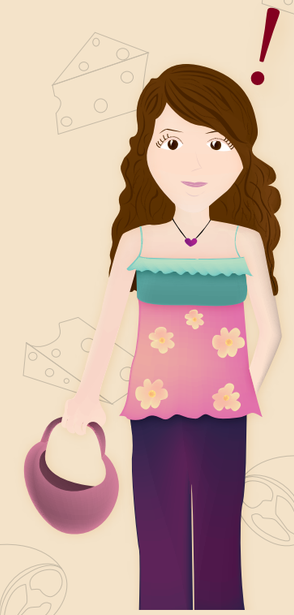


12. ESCALDADOS

Es el proceso que permite la eliminación de microrganismos a través de combinar agua caliente a agua fría.

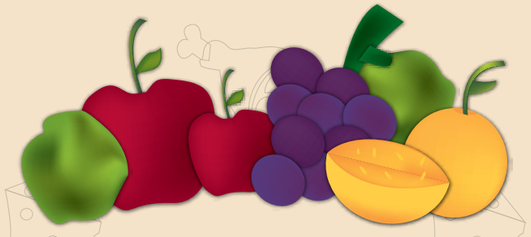


TIPS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



1 Debe tener una alimentación variada, especialmente en esta etapa en la que producen cambios fisiológicos y psicológicos.

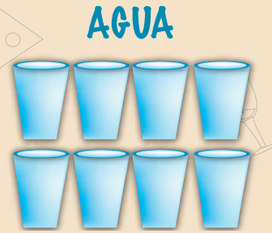
2 La dieta diaria debe tener porciones de frutas, verduras y hortalizas, estas ayudan a prevenir enfermedades.





3 Se debe lavar los alimentos, así como también nuestras manos antes de comer un alimento así evitamos enfermedades principalmente del estomago.

4 Debemos consumir 8 vasos diarios de agua

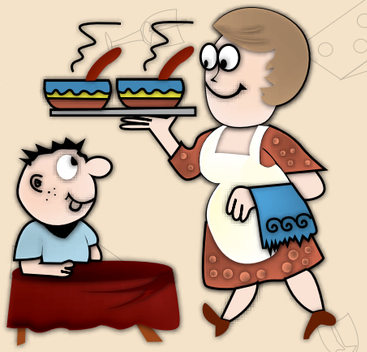


5 No eliminar alimentos de la dieta, lo importante es que sea equilibrada, variada, suficiente y adecuada.

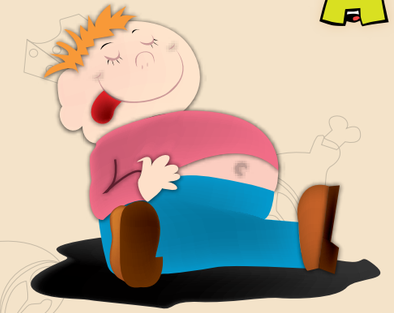


NIVELACIÓN EN LOS ALIMENTOS

6 Nuestra alimentación debe tener proteínas como la carne, carbohidratos como la papa, grasas como el aceite y minerales y vitaminas que tenemos en las verduras y frutas. Porque cada uno cumple su función en nuestro cuerpo.







7 Es importante realizar chequeos médicos, para identificar a tiempo la existencia de un déficit o un exceso en el peso.

8 Debemos comer cinco comidas en el día: el desayuno, almuerzo, merienda y dos colaciones, a media mañana y a media tarde, todos los días.



9 Realizar actividad física, practicando deportes tanto en la institución educativa como fuera de ella.

10 No existen los alimentos buenos o malos, lo importante es mantener un equilibrio y variedad para una alimentación saludable.



1 No siempre lo más caro es lo mejor.



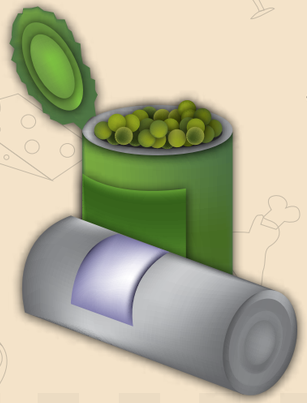
2 Observar la fecha de elaboración y caducidad de los alimentos.



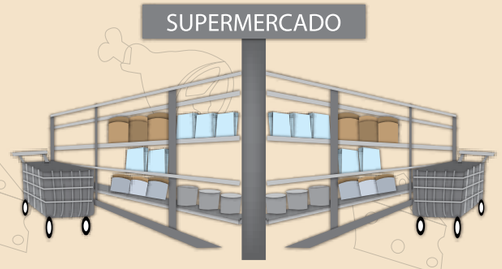
3 Todos los alimentos deben tener un registro sanitario vigente, no que se encuentre en trámite porque muchas veces puede ser falso.



4 Si compras algo enlatado fíjate que no tenga ningún golpe, oxidados o que estén inflados, por que son signos de alimentos dañados.



5 Compra en lugares en donde te garanticen el producto y donde puedas observar que no estén estropeados.



6 Los alimentos deben estar en lugares frescos y que tengan la temperatura adecuada.



7 Siempre observa las etiquetas nutricionales del producto.



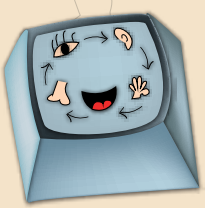
8

Planifica tus colaciones diarias, no compres por impulso.



9

Utiliza los sentidos, al momento de comprar un alimento.



10

Lava los alimentos antes de comerlos.



