

# De la huerta a la mesa



Seguridad Alimentaria y Nutrición

Financian:



Foreign Affairs, Trade and  
Development Canada

Affaires étrangères, Commerce  
et Développement Canada



IDRC | CRDI

International Development Research Centre  
Centre de recherches pour le développement international

Proyecto ejecutado por:



McGill





MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN

# De la huerta a la mesa







# MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN

# De la huerta a la mesa



Sara Eloisa Del Castillo Matamoras, Ana Patricia Heredia Vargas, Gloria Johanna Bustos Leiton, María del Pilar Zea León, compiladores. Bogotá, 2013.



Seguridad Alimentaria y Nutrición



Foreign Affairs, Trade and  
Development Canada

Affaires étrangères, Commerce  
et Développement Canada



**IDRC | CRDI**

International Development Research Centre  
Centre de recherches pour le développement international

## Manual de Buenas Prácticas de Alimentación: “De la huerta a la mesa”

©Universidad Nacional de Colombia, Sede Bogotá.

©Sara Eloísa Del Castillo Matamoros, Ana Patricia Heredia Vargas,  
Gloria Johanna Bustos Leiton, María del Pilar Zea León, compiladores.  
Bogotá, 2013.

“Improving potato production for increased food security  
of indigenous communities in Colombia”

Primera edición, 2013

**ISBN: 978-958-761-745-0**

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio sin  
la autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales .

Impreso y hecho en Bogotá D. C., Colombia

Diseño: Vanessa Yepes Serna

Ilustraciones: Mario Orozco (Mheo)

Corrección de estilo: Claudia Martínez

# PRESENTACIÓN

**E**ste material, orientado a la promoción de buenas prácticas de alimentación, está dirigido a las familias rurales del departamento de Nariño con el propósito de brindar una herramienta sencilla sobre el manejo de los alimentos en todo su ciclo de producción. Se fundamenta en la experiencia adquirida con dichas comunidades, quienes de manera natural y muy cálida participaron y dieron sus aportes en los talleres sobre recuperación de prácticas alimentarias ancestrales, como factores protectores de la seguridad alimentaria y nutricional, desde su cotidianidad.

Estas valiosas contribuciones encauzaron la manera como se estructuró la cartilla y llevaron a la comprensión de que las buenas prácticas de alimentación y nutrición, en el contexto rural, deben comenzar a partir del proceso de producción de los alimentos, pasando por la preparación de estos para la familia y teniendo en cuenta todos los factores que pueden afectar una adecuada utilización biológica.

**El manual es una invitación a recorrer un camino de la huerta a la mesa;** en este recorrido nos guiarán Pedro y María, dos niños nariñenses que nos invitarán a conocer su familia y a los vecinos de su vereda para, a través de ellos, conocer las prácticas alimentarias adecuadas en cada ámbito (huerta, cocina, mesa) de cada grupo de edad (gestantes, lactantes, preescolares, escolares, adultos y adultos mayores), y finaliza con algunas recomendaciones en el escenario de hogar y familia.

De la huerta a la mesa incluye información teórica acerca de la alimentación, tiene en cuenta el contexto y promueve prácticas alimentarias adecuadas.

**ESTE MANUAL  
ESTÁ DIRIGIDO  
A LAS FAMILIAS  
RURALES CON  
EL PROPÓSITO  
DE BRINDAR UNA  
HERRAMIENTA  
SENCILLA  
SOBRE EL  
MANEJO DE  
LOS ALIMENTOS  
EN TODO SU  
CICLO DE  
PRODUCCIÓN.**



# CÓMO USAR ESTE MANUAL

**E**l manual está desarrollado en forma de **HISTORIETA**, amena y con un lenguaje positivo. En esta, el lector debe seguir los diálogos que Pedro y María, los personajes principales, entablan con otros personajes de su familia y vereda. Pedro invita a sus amigos 'los lectores' a hacer un recorrido por la huerta, la cocina y la mesa de su casa, compartiendo experiencias saludables en cada uno de estos espacios y abordando temas como el cultivo de alimentos importantes para la nutrición de la familia, preparaciones variadas, cuidados higiénicos de los alimentos y aporte nutricional de los mismos.



Los personajes principales invitan también a los lectores a conocer a sus vecinos de la vereda, con los cuales van a hablar de la alimentación en los diferentes grupos de edad, incluyendo a las mujeres gestantes y lactantes, niños lactantes, preescolares, escolares, adolescentes, adultos y adultos mayores.



Como cierre de cada tema, se presenta el “**RECORDEMOS**”, que es un resumen o conclusiones con el fin de centrar al lector en las prácticas claves alrededor de cada contenido.

Finalmente, encontramos la sección “**ACTIVIDADES PRÁCTICAS**”, donde se proponen actividades de apoyo o insumos para los lectores o usuarios del presente manual, que idealmente se conviertan en agentes multiplicadores y desarrollen talleres o sesiones grupales con las comunidades rurales en su departamento.

# CONTENIDO

## CAPÍTULO 1

La huerta: economía y variedad en la alimentación

9

## CAPÍTULO 2

La cocina: el lugar donde se preparan alimentos seguros y saludables

21

## CAPÍTULO 3

La mesa: aquí se comparte y aprende sobre los alimentos

31

## CAPÍTULO 4

Ciclo vital: nos alimentamos saludablemente de acuerdo con la edad

38

## CAPÍTULO 5

En familia, fortaleciendo valores y hábitos alimentarios

53





# RECORRIDO DE LA HUERTA A LA MESA

8





# CAPÍTULO I

## La huerta: economía y variedad en la alimentación



**A**compañennos a caminar por nuestra huerta; allí, junto con nuestra familia, hemos sembrado ollocos, ocas, papas chaucha y guata, vegetales como el repollo, lechuga, cebolla, zanahoria, acelga, espinaca, habas, rábano, arveja, coliflor, brócoli, y frutas como las uvillas, moras, fresas, chilacuan, además de algunas plantas aromáticas.

Para complementar la alimentación familiar en nuestra casa criamos algunos pollos, gallinas, ovejas y cuyes,

que son fuente de proteína necesaria para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento del cuerpo.



# ¿Por qué los alimentos de la huerta benefician nuestra salud?

Los alimentos de la huerta son muy nutritivos, nos dan energía y ayudan al crecimiento, desarrollo y mantenimiento del cuerpo en general para estar sanos y defendernos de las enfermedades.



## ALIMENTOS DE LA HUERTA

Papas chaucha y guata, ollocos, ocas.



Repollo, lechuga, cebolla, zanahoria, acelga, espinaca, habas, rábano, arveja, coliflor y brócoli.



Uvillas, moras, fresas, chilacuan.



Pollos, gallinas, cuyes, ovejas, huevo de gallina.



Hierbas aromáticas (hierbabuena, tomillo, toronjil, orégano, menta, canelón).





	VALOR NUTRICIONAL	BENEFICIOS PARA LA SALUD
	Su mayor contenido es de carbohidratos; también aportan agua y en menor cantidad vitamina C.	Son la base de la alimentación, aportan gran cantidad de nutrientes y <b>brindan calor y energía</b> . Su aporte de vitamina C se ve disminuido al pelarlas, trocearlas, con la exposición prolongada al aire y durante la cocción, por lo que se recomienda cocinarlas con la cáscara, preferiblemente al vapor, cocidas o guisadas.
	Aportan cantidades importantes de agua al organismo. Son fuente de vitaminas, especialmente A y C. Algunas verduras de hoja verde, como la col, la espinaca, las hojas de nabos, la acelga, el perejil y la lechuga contienen vitamina K. Contienen algunos minerales como potasio, hierro y calcio. Contienen fibra.	<b>La vitamina A</b> ayuda a la formación y mantenimiento de dientes y huesos, al mantenimiento de la visión y a una piel sana. Se encuentra en mayor cantidad en la zanahoria, el zapallo, la acelga, la espinaca, el brócoli, la uvilla y las fresas. <b>La vitamina C</b> favorece los dientes y encías sanos, ayuda al cuerpo a absorber el hierro, favorece la cicatrización de heridas y refuerza las defensas del cuerpo. Se encuentra en mayor cantidad en frutas como la uvilla, las moras y las fresas. <b>La vitamina K</b> ayuda en la coagulación de la sangre. <b>La fibra</b> mejora la digestión y evita el estreñimiento. <b>La mayoría de estos alimentos contienen potasio</b> , que ayuda al mantenimiento del equilibrio normal del agua y la regulación de la actividad muscular. Algunas, como las espinacas y acelgas, contienen hierro, que ayuda a fortalecer la sangre, pero su absorción es más baja que la de los productos de origen animal. Contienen en menor cantidad calcio y fósforo, necesarios en la formación de los huesos y dientes.
	Fuente de proteínas y fuente de hierro. En la yema de huevo encontramos vitamina A.	<b>Las proteínas</b> son necesarias para el crecimiento en los niños y el fortalecimiento del sistema de defensas en el organismo. Ayudan al mantenimiento de tejidos como el cerebro, la piel, el músculo, las uñas y el cabello en los adultos. Especialmente <b>las carnes rojas</b> son fuente primaria de hierro, necesario para la formación de hemoglobina, que ayuda a llevar y almacenar el oxígeno y a prevenir la anemia.
	Aportan agua y algunas vitaminas, como la vitamina C.	Son importantes especialmente porque se pueden usar como <b>reemplazo</b> de los condimentos, de la sal y el azúcar, y además realza el sabor de las comidas.


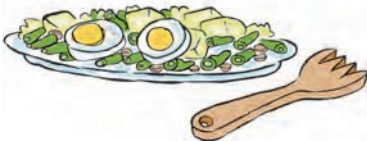


## ¿Cómo podemos aprovechar los productos de la huerta?

Con los alimentos de la huerta podemos hacer preparaciones variadas y muy ricas, como sopas de loco, la juanesca, sopas de cebada, maíz o arrocillo, ensaladas de frutas, ensaladas de vegetales y guisos. También podemos aprovechar los huevos y comer gallina o cuy para complementar la alimentación.





PREPARACIÓN		INGREDIENTES PRINCIPALES
<p>Sopas</p> 	Locro	Papa amarilla y papa blanca, habas, frijol, mazorca, carne, sazón (cebolla, aceite y sal), arveja, calabaza, zanahoria, acelga, repollo, guasca, arracacha y ollocos.
	Juanesca	Calabaza, papa blanca, frijol, ollocos, arveja, habas, papa amarilla, maní tostado, repollo, choclo desgranado y cebolla.
	Sopa de cebada	Cebada, habas, ollocos, ocas, col y papa.
	Sopa arniada	Coles, arracacha, pellejo o carne de res, oveja o marrano, repollo, haba, ocas y maíz.
	Sopa frita	Harina de trigo, huevos caseros, leche (para las fritas, que se echan a la sopa) y la sopa es consomé de gallina.
	Mazamorra	Mote, leche y panela.
<p>Ensaladas</p> 	Ensalada de repollo	Repollo, zanahoria, espinacas y orégano.
	Ensalada de la huerta	Zanahoria, lechuga, rábano y apio.
	Ensalada de lechuga y frutas	Lechuga, uvas, fresas, menta o hierbabuena.
	Ensalada de chauchas	Chauchas, arveja verde, lechuga y huevo cocido.

# ¿Cómo podemos cultivar alimentos sanos y seguros?



Los alimentos de la huerta son muy ricos y saludables porque son cultivados sin usar productos químicos.

Mi papá prepara el abono con los mismos desperdicios de la cocina y con estiércol de vacas, conejos, ovejas o gallinas.

## PREPARACIÓN DE ABONO ORGÁNICO

Desperdicios como cáscara de frutas, restos de verduras, hierba, hojas de plantas sin químicos, pasto seco, y estiércol de vaca o de gallina, conejo, cabra u oveja.

Ubicar el abono en un lugar protegido, como la sombra de un árbol.

Apilar los materiales en capas, intercalando desperdicios, estiércol, tierra negra, y así sucesivamente. Regar la pila para asegurar una buena cantidad de humedad y protegerla con un plástico.

### EL ABONO TERMINADO

- Tiene un olor agradable a tierra negra.
- Su color es bien oscuro.
- En él no se reconocen los materiales que se pusieron inicialmente.

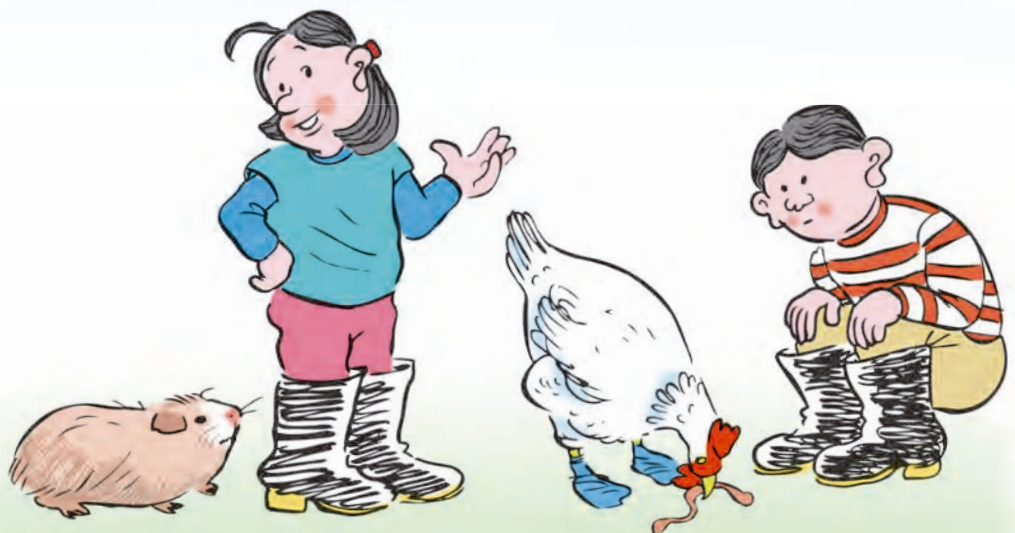




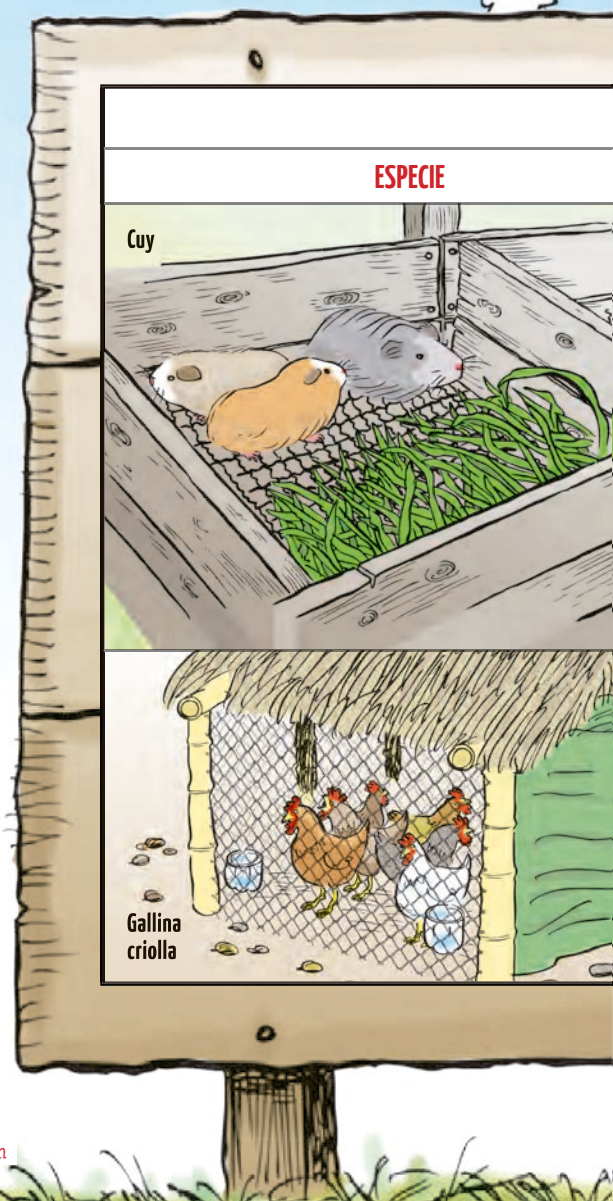
## Así criamos las especies menores para nuestro consumo

Tenemos animales para nuestro consumo, pues son una opción para diversificar nuestra alimentación, son fáciles de criar, crecen rápido y se adaptan a espacios pequeños; además, son muy nutritivos, y ahorramos dinero porque no tenemos que comprarlos en el mercado.



16



CAPÍTULO I La huerta: economía y variedad en la alimentación



## ASPECTOS GENERALES DE LA CRÍA DE ESPECIES MENORES

	CARACTERÍSTICAS	ASPECTOS CLAVE
	Especie originaria de la zona Andina del Perú, Ecuador, Colombia y Bolivia, de alto valor nutritivo y bajo costo de producción, que contribuye a la seguridad alimentaria de la población. Se cría con el fin de aprovechar su carne.	Crianza en galpones o pozas, generalmente rectangulares, que se deben ubicar en un lugar apartado de la vivienda. Para 10 hembras y un macho se necesita 1 metro por lado, y una altura de 50 cm. Los galpones o pozas deben tener buena ventilación y luminosidad, con temperaturas entre 15 y 18 °C. La cama para absorber la humedad puede ser viruta o pasto seco.
		<p>Para su alimentación podemos utilizar forrajes verdes como alfalfa, cebada, avena, y pastos naturales, los cuales se complementan con restos de cosecha, granos de cebada, maíz y concentrados comerciales.</p> <p>El suministro debe realizarse 2 veces al día, orear los forrajes bajo sombra por lo menos 24 horas antes de dárselos. Para mejorar el incremento del peso del animal lo recomendable es suministrar los alimentos durante la noche; así mismo, los forrajes deben ser suministrados en forma gradual para prevenir muertes por timpanismo. Evitar las malezas tóxicas como chichicara, culantrillo, leche leche, falso alfalfa y cicuta, porque pueden producir intoxicaciones y muertes. Los bebederos y comederos deben estar siempre limpios.</p> <p>El agua que se le da al cuy debe ser fresca y libre de contaminación.</p>
	Aves triple propósito, ya que aportan huevos, carne y pollos.	El galpón se debe ubicar en un terreno plano y firme sin humedad y que no se encharque cuando llueva. Los nidos se pueden construir con madera o guadua, con una cama de viruta, hojas o pasto seco. Los bebederos y comederos se pueden hacer con una botella plástica ubicada a la altura del pecho de la gallina.
		<p>Dado que las gallinas necesitan energía, en la alimentación debe dárseles cereales como maíz, cebada, avena y arroz; también necesitan vitaminas, lo cual se obtiene dándoles acelga, lechuga y otras hortalizas. El calcio que requieren se puede suministrar con las cáscaras secas de huevo trituradas.</p> <p>Las aves tienen que beber mucho para digerir los alimentos.</p> <p>Siempre deben tener agua limpia y fresca a su disposición.</p>



## La huerta es un espacio donde participa toda la familia

Todos podemos hacer algo en la huerta. Los adultos preparan la tierra, la abonan, siembran y cosechan los alimentos. Mi hermano y yo ayudamos llevando a casa algunos de estos alimentos cosechados.



# Hacemos siembra escalonada para tener alimentos continuamente

Tenemos siembra en semilleros: algunos alimentos van por la mitad de su crecimiento, otros ya están listos para cultivar; así sabemos qué alimentos vamos a tener continuamente.

Es importante conocer qué alimentos se cosechan varias veces en el año, con el fin de planificar la siembra.

ALIMENTO	DISTANCIA ENTRE PLANTAS	TIEMPO APROXIMADO DE COSECHA
Acelga	30 X 30 cm	90 días
Apio	25 X 25 cm	120 días
Brócoli	50 X 50 cm	60 a 90 días
Cebolla	20 X 20 cm	150 días
Cilantro	15 X 20 cm	90 días
Espinaca	15 X 15 cm	120 días
Haba	25 X 25 cm	90 a 120 días
Lechuga	30 X 30 cm	60 a 90 días
Papa	29 X 90 cm	130 días
Repollo	30 X 30 cm	100 días
Zanahoria	15 X 20 cm	140 días







## RECORDEMOS

1

En la huerta se pueden sembrar alimentos sanos para toda la familia, sobre todo papa, hortalizas, verduras y algunas frutas; de esta forma se ahorra dinero, porque no hay que comprar todos los alimentos en el mercado.

2

Los alimentos de la huerta se pueden cultivar sin usar productos químicos, abonándolos con abono orgánico hecho con desperdicios de cocina y estiércol de algunos animales.

3

En la huerta puede participar toda la familia: los adultos preparan la tierra, la abonan, siembran y cosechan los alimentos. Los niños ayudan llevando a casa algunos de estos alimentos cosechados.

## ACTIVIDAD PRÁCTICA

Escriba en la línea la palabra más adecuada. Elija una de las que están entre paréntesis ( ).

1. En la huerta podemos cultivar alimentos \_\_\_\_\_ para toda la familia.  
(sanos - abundantes - costosos)
2. Lo ideal es abonar la huerta con productos \_\_\_\_\_.  
(químicos - orgánicos - importados)
3. En la huerta puede participar toda \_\_\_\_\_.  
(la familia - el municipio - el país)
4. En la huerta podemos cultivar alimentos que nos dan energía para las actividades diarias, como \_\_\_\_\_.  
(papa - lechuga - aromáticas)
5. En la huerta podemos cultivar alimentos que nos dan vitaminas y minerales para defendernos de enfermedades; entre ellos están \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.  
(acelgas - aromáticas - zanahoria)

## CAPÍTULO 2

### La cocina: el lugar donde se preparan alimentos seguros y saludables



# ¿Cómo podemos almacenar y conservar los alimentos?

22

Lo primero que mis padres hacen cuando cosechamos los alimentos o llegamos del mercado con estos, es lavarlos y guardarlos para evitar que se dañen. Veamos cómo se almacena y conserva cada alimento.





ALIMENTO	ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN
Arroz, pasta, harina de trigo, cebada, frijoles, lentejas, garbanzos, panela, azúcar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estos alimentos deben almacenarse sobre tablas, mesas o estantes, de tal forma que queden separados del suelo y de las paredes; así se protegen de la humedad, los insectos y los roedores.</li> <li>- El lugar de almacenamiento debe estar limpio, fresco y seco.</li> <li>- Los alimentos deben estar separados uno del otro y estar en bolsas cerradas y/o recipientes con tapa.</li> <li>- Se debe evitar almacenar los alimentos con productos químicos como gasolina, abono, insecticidas, detergentes, etc.</li> </ul>
Frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las frutas y verduras se deben lavar muy bien con agua potable y secar antes de almacenar en la nevera. Cuando no hay nevera se deben dejar en un recipiente limpio, lejos del piso, protegidas del aire, la luz y el calor; en este caso, se deben consumir en el menor tiempo posible.</li> </ul>
Carne de res, pollo, pescado, chorizo, salchichas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las carnes se deben almacenar porcionadas, de acuerdo con lo que se va a consumir cada día, en la parte de arriba o congelador de la nevera. Para descongelar se debe dejar la porción unas horas antes de la preparación en la parte de abajo de la nevera (evitar descongelar a temperatura ambiente).</li> <li>- Cuando no hay nevera lo ideal es comprar y consumir las carnes el mismo día. Cuando las carnes se obtienen de la cría de animales en la casa y no hay nevera, para evitar que se dañen o descompongan se pueden emplear otros métodos de conservación, como el salado o ahumado:               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salado (salazón): sirve para disminuir la cantidad de agua del alimento, reforzando el sabor, y evitar su descomposición. Se trata de un método antiguo de conservación que consiste en abrir la carne y dejarla bien delgada para luego adicionarle sal en seco o disuelta en agua. Posteriormente, se puede colgar en cuerdas donde reciba sol o aire para que se seque, o también guardar en un lugar limpio protegido de moscas, insectos o polvo.</li> <li>▪ Ahumado: consiste en abrir la carne delgada y colgarla en un sitio alto donde le dé el humo de la leña o carbón de palo para que seque la humedad; este método refuerza el sabor y el color y ayuda a controlar el proceso de descomposición.</li> </ul> </li> </ul>
Leche, queso, yogur, mantequilla, margarina	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La leche, el queso y la mantequilla se deben almacenar en la parte de abajo de la nevera. Si no hay nevera, se deben almacenar en un lugar limpio, fresco y protegido de los animales, los insectos, la luz, el calor y el aire por poco tiempo, y consumir lo antes posible.</li> <li>- La leche de vaca que se ordeña y se deposita en cantinas se debe hervir antes de consumir y almacenar fría en la nevera.</li> </ul>
Aceite o manteca vegetal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se debe almacenar en un recipiente cerrado, protegido de la luz, el calor, el aire, los animales e insectos.</li> </ul>

## ¿Cómo se limpian y desinfectan los alimentos, ollas, utensilios y partes de la cocina?



Mi mamá antes de preparar, servir y consumir los alimentos se lava muy bien las manos con jabón y agua potable; también lava y desinfecta las ollas, los utensilios y los alimentos que se van a cocinar.

Veamos cómo lo hace.

USOS	LIMPIEZA	DESINFECCIÓN Cantidad de hipoclorito de sodio (5,25 %) por un (1) litro de agua	TIEMPO DE EXPOSICIÓN
Verduras y frutas con cáscara.	Se lavan bien las frutas y hortalizas con agua (incluso aunque tenga pensado pelarlas) para eliminar cualquier resto de químico, tierra o suciedad.  Se retiran las hojas exteriores de verduras como espinacas o lechuga.	1 cucharada por litro de agua.	5 minutos y enjuagar con agua potable.
		*Para desinfectar verduras de hoja y frutas sin cáscara se puede aplicar el método del escaldado, que consiste en sumergir la espinaca o el repollo en agua caliente de 1 a 3 minutos y luego sumergir con agua potable fría. Para frutas sin cáscara, como la mora y la fresa, se dejan en agua caliente 1 minuto y luego se lavan con agua potable fría.	
Ollas, tabla de picar, vasos, platos y cubiertos.	Se lavan con agua potable y detergente.	2 cucharadas por litro de agua.	10-15 minutos y enjuagar con agua potable.
Pisos, baños, paredes, puertas, mesas, trapos de la cocina.	Se lavan con agua y detergente.	16 cucharadas por 10 litros de agua.	10-30 minutos. Enjuagar con agua.

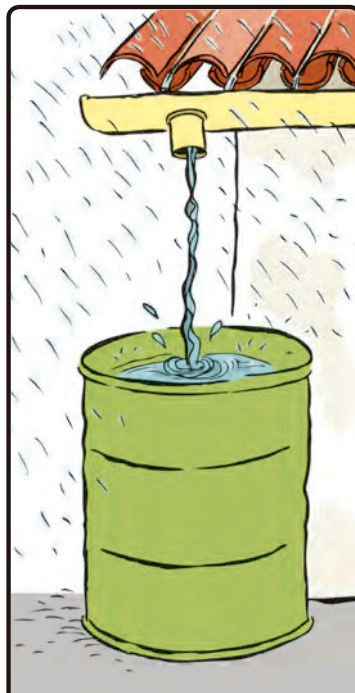


# Es muy importante que el agua para beber y preparar los alimentos sea potable

El acceso al agua potable para consumo es un derecho humano que todos y todas tenemos.

El agua potable es el agua tratada, libre de parásitos y bacterias, sin olor, ni color, que es segura para el consumo humano.

Las siguientes son las fuentes de abastecimiento de agua que se pueden encontrar en mi comunidad:



## AGUAS LLUVIAS

El agua de lluvia generalmente se capta de los techos de las viviendas y se acumula en tanques de almacenamiento. Esta agua debe desinfectarse antes de usarla. La ventaja de este sistema es que es de fácil acceso y de bajo costo.

## AGUAS SUBTERRÁNEAS

Se abastece el agua para consumo a través de pozos o aljibes utilizando diferentes sistemas. El agua debe desinfectarse antes de usarla.



## ACUEDUCTO CON PLANTA DE TRATAMIENTO

El sistema de acueducto está integrado por componentes que captan, transportan, tratan (desarenador para limpiar y planta de tratamiento para filtrar y desinfectar), almacenan (tanques de almacenamiento) y distribuyen el agua a las viviendas (tuberías y mangueras). El agua que viene de un acueducto que tiene desarenador y planta de tratamiento es potable y apta para el consumo humano, no es necesario filtrarla o desinfectarla (no hervir).

## AGUAS SUPERFICIALES

Se abastece el agua para consumo a través del acarreo del agua disponible en cuencas, ríos o lagos. El agua debe desinfectarse antes de usarla.



## ACUEDUCTO SIN PLANTA DE TRATAMIENTO

Existen algunos sistemas de acueducto que no tienen desarenador o planta de tratamiento; en este caso, el agua debe filtrarse y desinfectarse antes de usarla.



# Si el agua disponible no es potable, ¿qué podemos hacer en nuestra casa?

## SEDIMENTACIÓN O CLARIFICACIÓN

Se utiliza cuando el agua es muy turbia o se ve de color amarillo o café. Para esto se deja reposar el agua durante un día en un recipiente tapado; así, la arenilla y partículas gruesas se irán al fondo del recipiente formando un lodo. Transcurrido este tiempo, se debe pasar el agua clarificada a otro recipiente limpio, cuidando de no remover el lodo del fondo. El agua clarificada no necesariamente es agua segura, requiere ser filtrada o desinfectada.



## DESINFECCIÓN

Método empleado para eliminar microorganismos (bacterias, parásitos) del agua para beber y preparar los alimentos. Puede hacerse por hervido o clorado del agua.



**HERVIR EL AGUA** Es uno de los métodos más sencillos para purificar o desinfectar el agua. Para ello se debe hervir el agua a una temperatura elevada hasta ver burbujas por 15 minutos. Una vez fría el agua se debe guardar en un recipiente limpio y con tapa para evitar que se contamine.

**CLORACIÓN DEL AGUA** Es el nombre que se le da al procedimiento usado para desinfectar el agua utilizando el cloro. El cloro en cualquiera de sus presentaciones (hipoclorito de sodio, pastillas de cloro) tiene un gran poder destructivo sobre los microorganismos existentes en el agua.

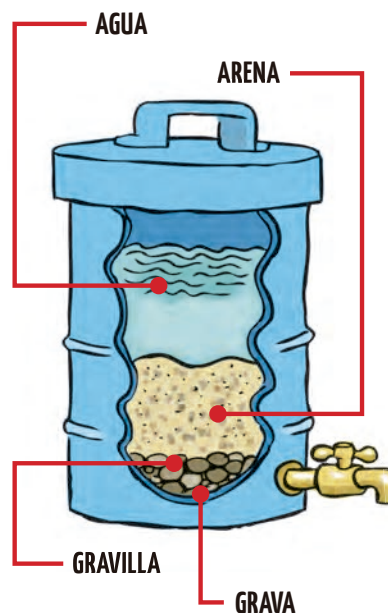
**Hipoclorito de sodio:** colocar de 1 a 3 gotas por litro de agua. Por su bajo costo, es posible desinfectar el agua para todos los usos, como: lavar, cocinar, bañarse, etc.

**Pastillas de cloro:** vienen en presentaciones con dosis para clorar 1 litro, 20 litros o 60 litros de agua. Se debe dejar reposar el agua con las pastillas disueltas durante 30 minutos antes de usarla. La dosis de las pastillas debe ser consultada con los técnicos de salud de la zona, ya que depende de la calidad del agua que exista en la localidad y del producto a utilizar.



## FILTRADO

Es complementario a la clarificación y elimina también microorganismos (parásitos, principalmente). Consiste en pasar el agua través de varias capas de material poroso (arena fina, arena gruesa, grava) con el fin de retener parásitos y algunas bacterias y partículas contenidas en el agua.



## CARACTERÍSTICAS DEL FILTRO DE ARENA

- Son filtros de fabricación casera; se hacen en recipientes de plástico (barriles), cerámica o concreto.
- Para que un filtro nuevo pueda eliminar bacterias y virus deberá ponerse a funcionar de 2 a 3 semanas antes de iniciar la filtración.
- El filtro no debe usarse como recipiente para el almacenamiento de agua.
- Alrededor del tubo de drenaje o llave de salida, en el fondo del tanque, se colocan 7,5 cm de grava; sobre la grava se colocan 5 cm de arena gruesa; y sobre esta se ubica la arena fina.
- Para mantener siempre húmedo el material filtrante, la salida del tubo por el que se sirve el agua filtrada deberá estar por lo menos 5 cm más alto que el nivel superior de la arena.
- El agua filtrada puede adicionalmente ser desinfectada.
- Cuando la velocidad de la salida del agua disminuye demasiado, es tiempo de darle mantenimiento.
- Para su elaboración es preciso pedir asesoría de un técnico de saneamiento de la zona.



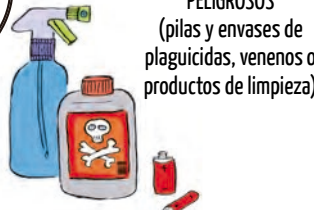

# ¿Cómo podemos manejar los residuos o basuras que salen de nuestra casa?

En nuestra casa separamos y reciclamos los residuos: los orgánicos como cáscaras y restos de alimentos los usamos como abono en la huerta,

los residuos inorgánicos (plástico, papel, latas, vidrio) los reusamos o reciclamos, y los pocos residuos que no se pueden aprovechar los enterramos para evitar contaminar el ambiente.

Aquí te enseñamos cómo se almacenan y disponen los residuos.



RESIDUOS	ALMACENAMIENTO	DISPOSICIÓN
<b>ORGÁNICOS</b> (cáscaras de alimentos, desperdicios de alimentos, hojas de árboles) 	Se deben almacenar en una bolsa plástica cerrada, en lo posible en un recipiente con tapa y en un lugar alejado de la cocina.	Se puede preparar compost para el abono de la huerta o cultivos.
<b>INORGÁNICOS</b> (vidrio, metal, papel y cartón) 	Se deben ubicar en un lugar limpio y seco. Las botellas se deben lavar y desinfectar antes de reutilizar o almacenar para evitar proliferación de animales.	El vidrio, el papel, el cartón y el metal son materiales reutilizables o reciclables, es decir, que se pueden reutilizar en la casa o vender para fabricar de nuevo otros productos.
<b>PELIGROSOS</b> (pilas y envases de plaguicidas, venenos o productos de limpieza) 	Se deben ubicar en un lugar especial creado para este tipo de residuos, donde tendrán su disposición final, evitando que contaminen el aire o el agua, y cuidando que estén fuera del alcance de los niños.	No se deben quemar, enterrar o dejar al aire libre. Si no se cuenta con un canal o pozo especial para residuos peligrosos, se deben reunir y buscar la forma de llevarlos al centro poblado donde se dispongan esos residuos.
<b>INSERVIBLES</b> (papel higiénico, restos de limpieza) 	Se deben almacenar en una bolsa plástica cerrada, en lo posible en un recipiente con tapa y en un lugar alejado de la casa.	Si no existe un servicio de recolección municipal, se debe disponer de los residuos en la casa. Para los residuos inservibles se recomienda destinar un espacio para construir un <b>foso, relleno o hueco seco</b> , nunca quemarlos ni dejarlos al aire libre.



# ¿Cómo hacer un foso o hueco seco para enterrar los residuos inservibles?

En los lugares donde no se cuenta con recolección de basuras a nivel veredal, es necesario manejar adecuadamente los residuos que no se pueden usar como abono, ni se pueden reutilizar o reciclar. Es importante aprender a disponer de estos residuos para evitar contaminar las fuentes de agua, el aire y el suelo; no se deben quemar, tirar a los ríos o dejar al aire libre. A continuación se muestran algunas recomendaciones para tener en cuenta a la hora de elaborar un relleno familiar, foso o hueco seco.

## ¡ATENCIÓN!

La mayoría de residuos que se producen en nuestra casa se pueden reusar o reciclar. Promovamos la cultura del aprovechamiento de residuos y organicémonos para encontrar la forma correcta de manejar los residuos que generamos todos en la vereda, y así proteger nuestras fuentes de agua, el aire y el suelo, que son nuestro recurso más valioso.

## CONSTRUCCIÓN DE UN HUECO SECO PARA DISPOSICIÓN DE BASURAS

Se debe construir en tierra firme un canal o hueco rectangular, que mida aproximadamente 1.10 metros de largo, 1 metro de ancho y 1.80 metros de fondo, a una distancia de 10 a 15 metros de la vivienda y lejos de fuentes de agua superficial (ríos, quebradas) o subterráneas (pozos).

Para evitar filtraciones o contaminación del suelo o fuentes subterráneas de agua, se recomienda impermeabilizar las paredes y el fondo del pozo con una capa o piso de arcilla o tierra revuelta con cal de aproximadamente 30 - 40 centímetros de espesor.

Se puede encerrar el pozo con plantas o árboles, y si es posible con palos o alambres, haciendo una cerca para evitar que alguien se caiga o que los animales saquen las basuras.

Para evitar inundaciones o contaminación por desplazamiento de residuos ocasionado por las aguas lluvias, se puede hacer una cubierta o techo de paja o de algún material que no permita el paso del agua.

Dependiendo de la cantidad de residuos inservibles acumulados, se pueden llevar al pozo diaria o semanalmente; se deben poner distribuidos uniformemente, tapar con una capa de 30 - 40 cm de tierra y aplastar o compactar con un azadón. De esta manera, evitamos que los animales domésticos pongan la basura al descubierto, se generen malos olores, atraiga insectos o sea foco de contaminación ambiental. Al final, para sellar el foso, se extiende y compacta una capa de tierra de 40 a 50 cm de espesor y se abre un nuevo hueco en otro lugar, donde se repite el proceso.



## RECORDEMOS

- Antes de preparar, servir y consumir los alimentos hay que lavarse muy bien las manos con jabón y agua limpia. ★
- Para conservar alimentos como frijoles, arroz y azúcar, estos se deben guardar en tarros con tapa sobre una mesa, alejados del piso. Por su parte, los alimentos como papas y verduras se deben lavar y guardar en un lugar fresco y consumirlos en poco tiempo. ★
- Los animales deben permanecer siempre en un lugar especial fuera de la casa. ★
- El agua a utilizar en el consumo y preparación de alimentos se debe hervir. ★
- Los residuos de alimentos se guardan fuera de la cocina, en un tarro con tapa, y se usan como abono en la huerta. Los residuos que no sirven de abono se entierran en un hueco y se cubren con ceniza o cal para que los animales no los saquen. ★
- Para evitar que se contaminen los alimentos, no se deben mezclar alimentos crudos como la carne con alimentos listos para consumir como ensaladas o jugos. Además, antes de cambiar de alimento se lava muy bien la tabla donde este se va a picar. ★
- Para conservar el valor nutritivo de los vegetales se parten en trozos grandes, se cocinan en poca agua, se agregan cuando el agua está caliente y se dejan poco tiempo a fuego lento.

## ACTIVIDAD PRÁCTICA

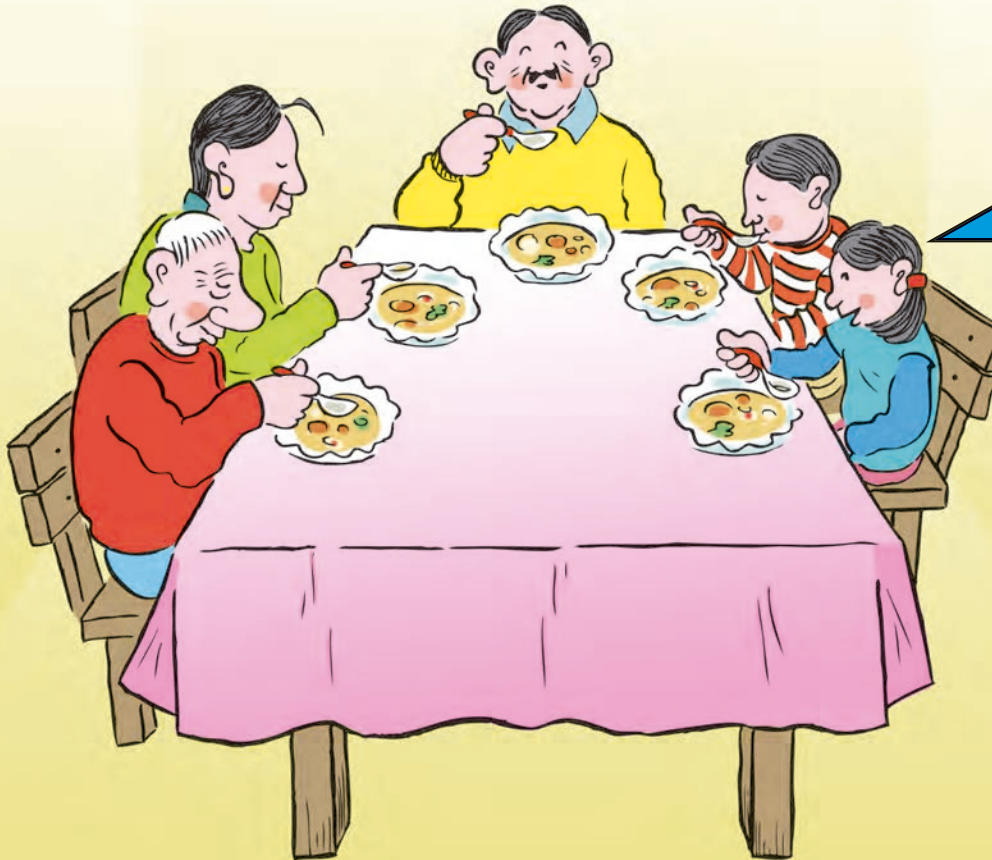
Escriba una **F** si lo que dice el enunciado es falso y **V** si es verdadero.

- ( ) Para evitar que los alimentos contaminen nos debemos lavar las manos antes de prepararlos, servirlos y consumirlos.
- ( ) Para conservar los alimentos se deben dejar al aire libre y en el sol.
- ( ) El agua para el consumo y preparación de alimentos se debe hervir.
- ( ) Para conservar el valor nutritivo de los vegetales se cocinan en bastante agua, se parten en trozos muy pequeños y se dejan cocinar a fuego alto por 2 horas.



## CAPÍTULO 3

### La mesa: aquí se comparte y aprende sobre los alimentos



Ahora los invito  
a que conozcan  
**NUESTRA**  
**MESA**, donde  
nos reunimos  
en familia para  
compartir los  
alimentos . . .  
¡A la hora de  
comer lo más  
importante  
es que toda la  
familia esté  
reunida!

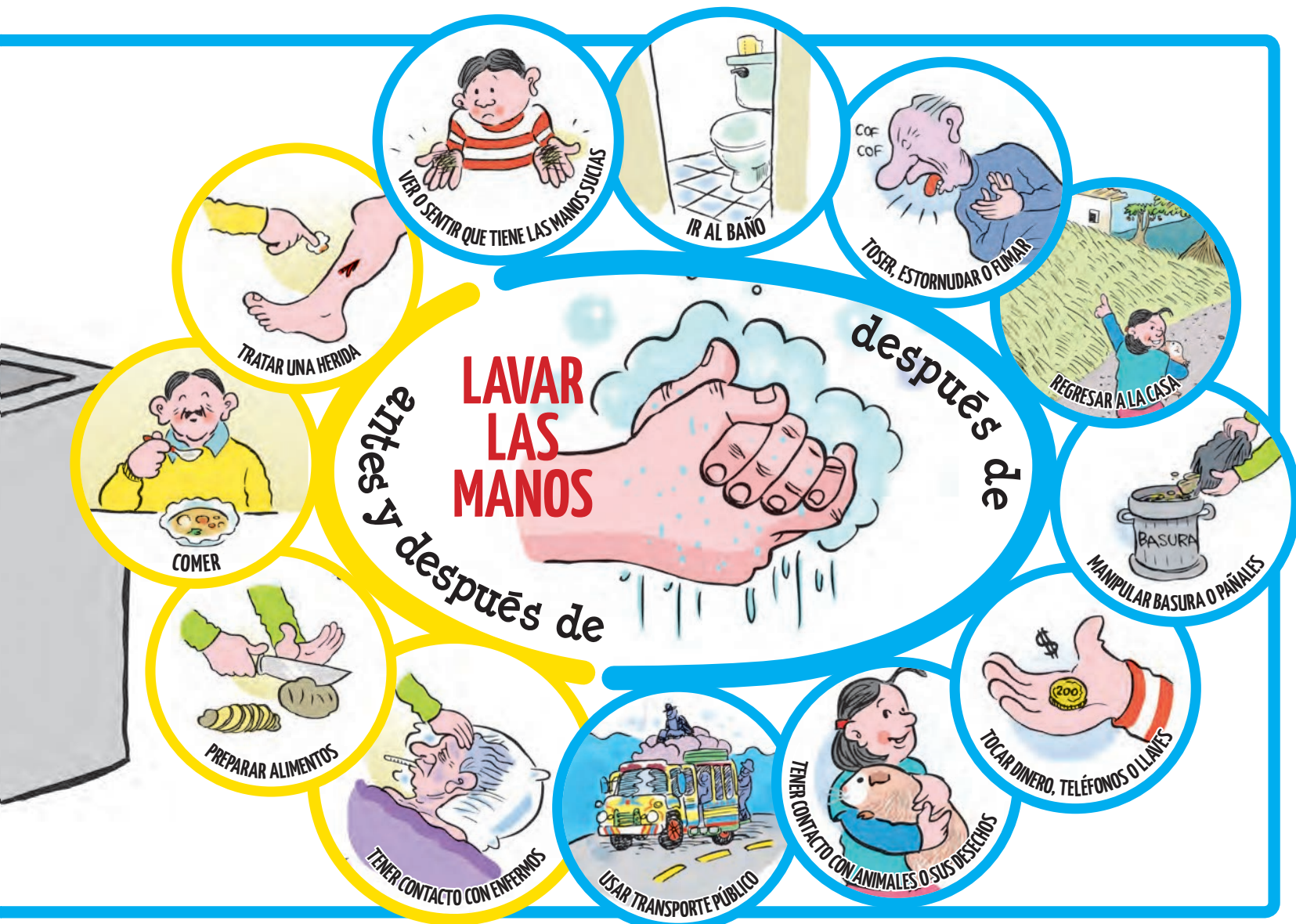
## La mesa: el espacio donde se refuerzan buenos hábitos y se comparte en familia

Para ir a la mesa todos nos lavamos las manos con agua potable y jabón; nuestros padres nos han enseñado que debemos lavarnos las manos siempre antes y después de comer.

La salud está en nuestras manos. Lavarnos las manos con frecuencia nos ayuda a prevenir enfermedades diarreicas, enfermedades respiratorias, parásitos intestinales e infecciones en la piel y en los ojos.









# ¿Por qué es importante hacer al menos tres tiempos de comida durante el día?

Mi madre dice que es importante hacer al menos tres comidas al día, para darle a nuestro cuerpo toda la energía que necesitamos para realizar las diferentes actividades durante el día; en el caso de mis hermanos y yo, estudiar y jugar, y en el caso de los adultos, trabajar. También para poder tener las vitaminas, los minerales,

las proteínas y todos los nutrientes necesarios para crecer y estar libre de enfermedades.



## NUESTRA ALIMENTACIÓN DIARIA DEBE SER

**COMPLETA** Que tenga los diferentes tipos de alimentos (cereales, raíces, tubérculos, plátanos, verduras, hortalizas, frutas, carnes, leguminosas, huevos, lácteos, grasas y azúcares).

**EQUILIBRADA** La energía y los nutrientes contenidos en los alimentos (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) deben guardar una proporción determinada entre estos para evitar deficiencias o excesos.

**SUFICIENTE** La cantidad debe cubrir las necesidades diarias de energía y nutrientes de cada persona para desarrollar las labores diarias y evitar alteraciones nutricionales o de salud.

**ADECUADA** La alimentación debe estar de acuerdo con las características de cada grupo de edad (lactantes, preescolares, escolares, adultos, adultos mayores, mujeres gestantes o lactantes) y también tener en cuenta factores como actividad física, estado nutricional y de salud.

## ¿Qué alimentos debemos incluir en nuestra alimentación diaria?

Los cereales (arroz, maíz, trigo, cebada), los derivados de cereales (pan, arepas de harina), las raíces (yuca), los tubérculos (papa, ollocos, ocas) y los plátanos aportan fundamentalmente energía y nutrientes como carbohidratos y vitaminas del complejo B.



En cada comida del día incluimos alimentos y preparaciones saludables propias de nuestra región, como papa chaucha, papa guata, cebada, arroz, arepas de harina de trigo; estos alimentos nos dan principalmente carbohidratos y nos sirven como fuente de energía para crecer, aprender, movernos y en general para poder realizar todas las actividades durante el día.

Las carnes (res, pollo, pescado, cerdo, cuy), las leguminosas (frijol, lenteja, arveja seca), el huevo y los lácteos son muy importantes por su alto aporte de proteínas, algunas vitaminas del complejo B y minerales como el hierro, el calcio (lácteos), el fósforo y el zinc.



Para completar nuestro plato, incluimos en cada comida algún alimento que nos dé proteínas, como huevos, leche, queso, lentejas, frijoles, quinoa, pescado, res, pollo, cerdo o cuy; estos alimentos son como los ladrillos de nuestro cuerpo, nos ayudan a crecer y a estar sanos.



## ¿Qué alimentos debemos incluir en nuestra alimentación diaria?

En nuestra mesa nunca faltan las hortalizas y verduras, entre ellas el repollo, las espinacas, la acelga, la zanahoria, las arvejas y los ollocos en las sopas y ensaladas; estas son muy sabrosas, y además tienen vitaminas y minerales, importantes para el crecimiento y las defensas del cuerpo.



Mis preferidas son las frutas; me gustan mucho las uvas y las moras, aunque también el chilacuan y las fresas. Mi profesora en la escuela me enseñó que estas frutas son ricas en vitaminas A y C, minerales y fibra; además, que ayudan a regular todas las funciones del cuerpo, tener buena digestión, una piel sana y prevenir infecciones.

La principal cualidad nutricional de las verduras, hortalizas y frutas es su aporte de vitaminas, fibra, minerales y agua.





## RECORDEMOS

- Es importante hacer al menos 3 comidas durante el día, para garantizar aporte de energía y nutrientes suficiente y adecuado para toda la familia.



- Los alimentos que proporcionan energía para realizar las actividades diarias son principalmente los cereales (arroz, maíz, cebada y trigo), las raíces, los tubérculos y plátanos (papa, plátano, yuca, arracacha, olocos, ocas); también aportan energía los azúcares y las grasas.



- Las verduras y frutas son alimentos ricos en vitamina A (zapallo, zanahoria, las hojas verdes, ají, mango, papaya), vitamina C (tomate, pimentón, guayaba, mora) y fibra (lechuga, repollo, apio), importantes para la salud de la piel, la salud visual y para protegerse de las enfermedades.



- Las carnes de res, cerdo, pollo, cuy, conejo; las leguminosas como el frijol, la lenteja, la arveja seca; el huevo; y cereales como la quinoa, son alimentos ricos en proteínas, importantes para el crecimiento y mantenimiento del organismo.



- Los lácteos como la leche, el queso y el yogur, además de contener proteína, son ricos en calcio, nutriente importante para la formación de huesos y dientes.

## ACTIVIDAD PRÁCTICA

Escoja las palabras correctas entre las que están en el paréntesis ( ) y enciérrelas en un círculo.

1. Todos nos debemos lavar las manos con jabón y (agua limpia - crema) antes de ir a la mesa.
2. Los cereales como arroz, maíz, cebada, trigo, y las raíces, los tubérculos y plátanos, nos aportan la (energía - proteína) necesaria para la realización de las actividades diarias.
3. Los vegetales y frutas nos proporcionan (vitaminas y minerales - proteínas y calcio) importantes para la salud de la piel, la salud visual y para defendernos de las enfermedades.
4. Las carnes de res, cerdo, pollo, cuy, conejo; las leguminosas como el frijol, la lenteja, la arveja seca; el huevo; y cereales como la quinoa, son alimentos ricos en (proteínas - fibra), importantes para el crecimiento y mantenimiento del organismo.

## CAPÍTULO 4

### Ciclo vital: nos alimentamos saludablemente de acuerdo con la edad

**A**hora los quiero invitar a que me acompañen a visitar a nuestros vecinos de la vereda; son personas muy trabajadoras y amables.

Ella es Doris, la esposa de don Rafael, y están esperando un bebé.

-Doris, quiero que me diga qué tiene en cuenta en su alimentación para que su hijo nazca sano.

La gestación y la lactancia son períodos únicos en la vida. Un buen estado nutricional de la madre garantiza la salud de la madre y del niño.



Pedro, mi alimentación es muy importante porque debo comer pensando en dos, en mí y en mi hijo; por eso, en el día como un poco más de todos los alimentos, especialmente frutas y vegetales frescos.

También he estado muy pendiente de mi peso, ya que si este es muy bajo o muy alto nos puede ocasionar algunos problemas de salud tanto a mí como a mi hijo.

¡Ahh! Se me iba olvidando: así también se deben alimentar las mujeres lactantes, o sea las mujeres que ya han tenido a su bebé y lo están amamantando.

# Aspectos a tener en cuenta sobre la alimentación de las mujeres gestantes y lactantes

## RECOMENDACIONES PARA GESTANTES Y LACTANTES

• Inicie el embarazo en buen estado nutricional. Asista al control prenatal desde el inicio del embarazo para saber cómo está su salud y la de su hijo.



• Durante la gestación, es esencial una dieta rica en calcio, hierro y ácido fólico. Es importante consumir alimentos fuente de estos nutrientes, como productos lácteos, vegetales crudos de hojas verdes, frutas cítricas, cereales fortificados como la harina de trigo, leguminosas secas (frijol, lentejas), carnes rojas, hígado, vísceras, pajarilla, sardinas y huevos.



• Agregar un alimento de origen animal (carne, vísceras, pollo, pescado o huevo), así sea en pequeña cantidad, mejora el aporte y la absorción de casi todos los nutrientes.



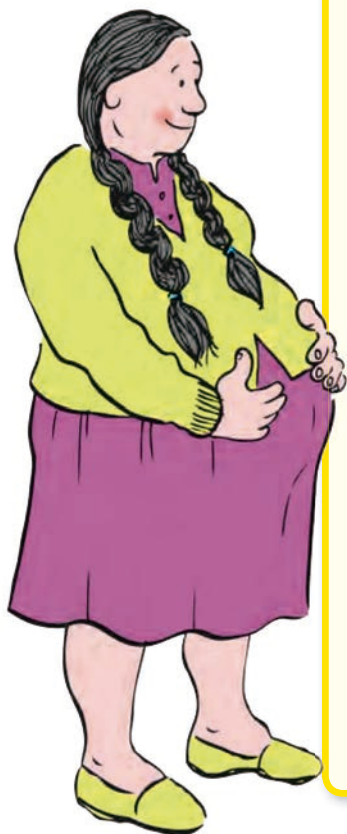
• Comer sal en exceso puede contribuir a la retención de líquidos o a hincharse y aumentar la presión arterial, ocasionando riesgos para la salud de las mujeres en embarazo; por este motivo, es importante consumir sal en poca cantidad.



• Los cereales como el arroz, el maíz y el trigo, y los tubérculos como la papa, al combinarse con leguminosas secas y un poco de carne, vísceras, pescado o huevo, mejoran su aporte de proteínas y de hierro.



• El hierro, el ácido fólico y el calcio son nutrientes necesarios para el normal funcionamiento del organismo, crecimiento y desarrollo del bebé; es por esto que durante el control prenatal deben ser entregados suplementos de hierro, ácido fólico y calcio en el centro de atención de salud. Es importante consumirlos según la orientación del profesional en salud y que sean complemento de una alimentación variada.

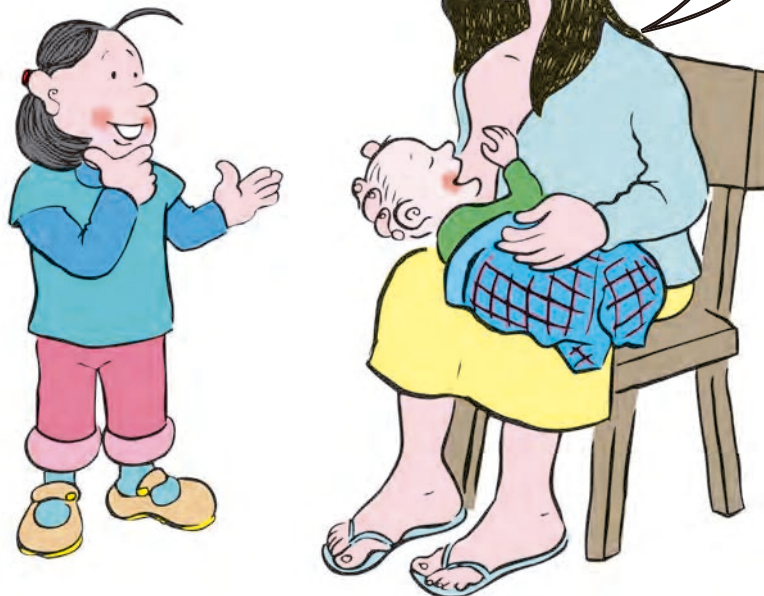




## ¿Cómo debe ser la alimentación del niño o niña lactante (menor de 6 meses)?

Ella es doña Zoila. Me gusta mucho venir acá y ver cómo cuida y alimenta a su bebé. Siempre he querido saber por qué es tan importante alimentar a los bebés con leche materna. Doña Zoila, cuénteme por favor...

María,  
la leche materna es el mejor alimento que se le puede ofrecer a un bebé desde que nace hasta los 2 años; le da sustancias protectoras o 'inmunológicas', la energía y todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo, lo protege de enfermedades y además es una forma de darle amor y afecto a mi hijo.



## VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA

### PARA LA MADRE:

- Ayuda a la pronta recuperación de la madre después del parto.
- Previene el cáncer de seno, de matriz y de ovarios.
- Favorece la relación Madre-Hijo, ayudando a establecer un estrecho vínculo afectivo.
- No se incrementan los gastos de la canasta familiar y los de salud.
- Está siempre lista, no requiere preparación y, como viene en su empaque natural, no hay peligro de contaminación.

### PARA EL NIÑO O LA NIÑA:

- Aporta los nutrientes necesarios tanto en cantidad como en calidad para asegurar un adecuado crecimiento y desarrollo del niño.
- Tiene disponibilidad inmediata y temperatura ideal.
- Favorece la maduración del recién nacido y fortalece su sistema inmunológico o de defensa, disminuyendo el riesgo de diarrea e infecciones respiratorias.
- Facilita el vínculo afectivo Madre-Hijo.
- Previene la malnutrición (desnutrición y obesidad), y favorece un adecuado crecimiento y desarrollo.
- Se ha comprobado que los niños alimentados con leche materna presentan un mayor rendimiento académico cuando crecen.



## ¿Cómo debe ser la alimentación de un niño o niña enfermo?





## RECOMENDACIONES PARA CUANDO UN NIÑO O NIÑA MENOR DE SEIS MESES ESTÁ ENFERMO

- Si un niño menor de seis meses se enferma, se le debe continuar alimentando exclusivamente con leche materna.
- Un niño enfermo, menor de seis meses y con fiebre, puede perder muchos líquidos; es necesario amamantarlo más frecuentemente mientras dure la enfermedad.
- Si el niño enfermo es mayor de seis meses, se debe aumentar el consumo de líquidos y darle alimentos más veces al día que de costumbre, pero en cantidades pequeñas.
- El niño con fiebre pierde mucha energía. Recuerde que, aunque pierda el apetito, es importante darle más alimentos de lo normal, con el fin de que recupere la energía perdida. Es necesario darle con frecuencia cantidades pequeñas de alimentos blandos y de alimentos que le gusten.
- Los alimentos ofrecidos deben ser ricos en energía y nutrientes, como frijoles triturados y pedazos pequeños de frutas que sean aptas para su edad.
- La leche materna y otros líquidos son especialmente importantes, ya que alimentan y previenen la deshidratación.
- El niño debe tomar una comida extra hasta dos semanas después de que pase la enfermedad o hasta que recupere su peso.

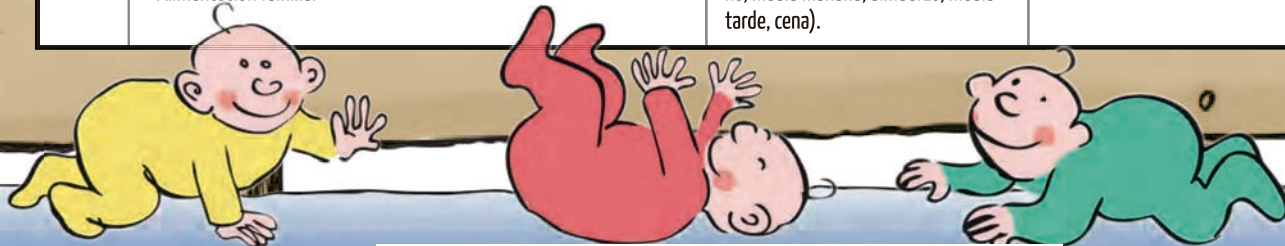


## ¿Cómo debe ser la alimentación de los niños y niñas de seis meses a un año?



## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

MES	ALIMENTOS	FRECUENCIA Y CANTIDAD	CONSISTENCIA DE LOS ALIMENTOS
6	• Leche materna	Cada vez que el niño pida.	Jugo, puré espeso, papilla o compota.
	• Verduras y hortalizas (espinaca, zanahoria, acelga, habichuelas) • Caldos de pollo y carne • Frutas no ácidas (papaya, banano, mango, manzana, granadilla) • Yema de huevo	Dos veces en el día, 3 cucharaditas en cada comida.	
7	• Leche materna	Cada vez que el niño pida.	Puré o machacado, molido.
	• Pollo • Cereales (arroz, maíz)	Tres veces al día, 3 o 4 cucharadas en cada comida.	
8-9	• Carne de res, pescado, menudencias, vísceras (hígado, riñón, pajarilla) • Aceites vegetales (girasol, maíz) • Raíces, tubérculos y plátanos (papa, olocos, ocas, arracacha y plátano) • Leche materna.	Tres veces al día e ir aumentando de acuerdo con la tolerancia del niño. Cada vez que el niño pida.	Machacado, molido o en trozos pequeños.
10	• Leguminosas secas (frijoles, arveja, lenteja, quinua, garbanzo y soya) • Cereales como trigo, avena, cebada, quinua • Queso tipo cuajada • Huevo entero • Leche materna	5 a 6 cucharadas e ir aumentando según tolerancia. Cada vez que el niño pida.	Machacados o enteros con otros alimentos.
12	• Frutas ácidas (mandarina, naranja, lulo, maracuyá, mora, fresas) • Alimentación familiar	5 tiempos de comida al día (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena).	Cualquier consistencia.





# ¿Cómo debe ser la alimentación de niños y niñas de 2 a 5 años?

Ella es doña Martha. Es madre comunitaria del ICBF, y en su casa siempre tiene niños; a ella le gusta cuidarlos, jugar con ellos y darles los alimentos durante el día.

Doña Martha, yo quiero saber cómo debe ser la alimentación de un niño de 2 a 5 años.

Hola, Pedro, a ver te cuento . . . los niños y niñas entre 2 y 5 años se encuentran en la etapa preescolar. A esta edad los niños y niñas siguen creciendo, les gusta mucho jugar con otros niños, y aprenden a hablar, a vestirse y a hacer muchas cosas solos.

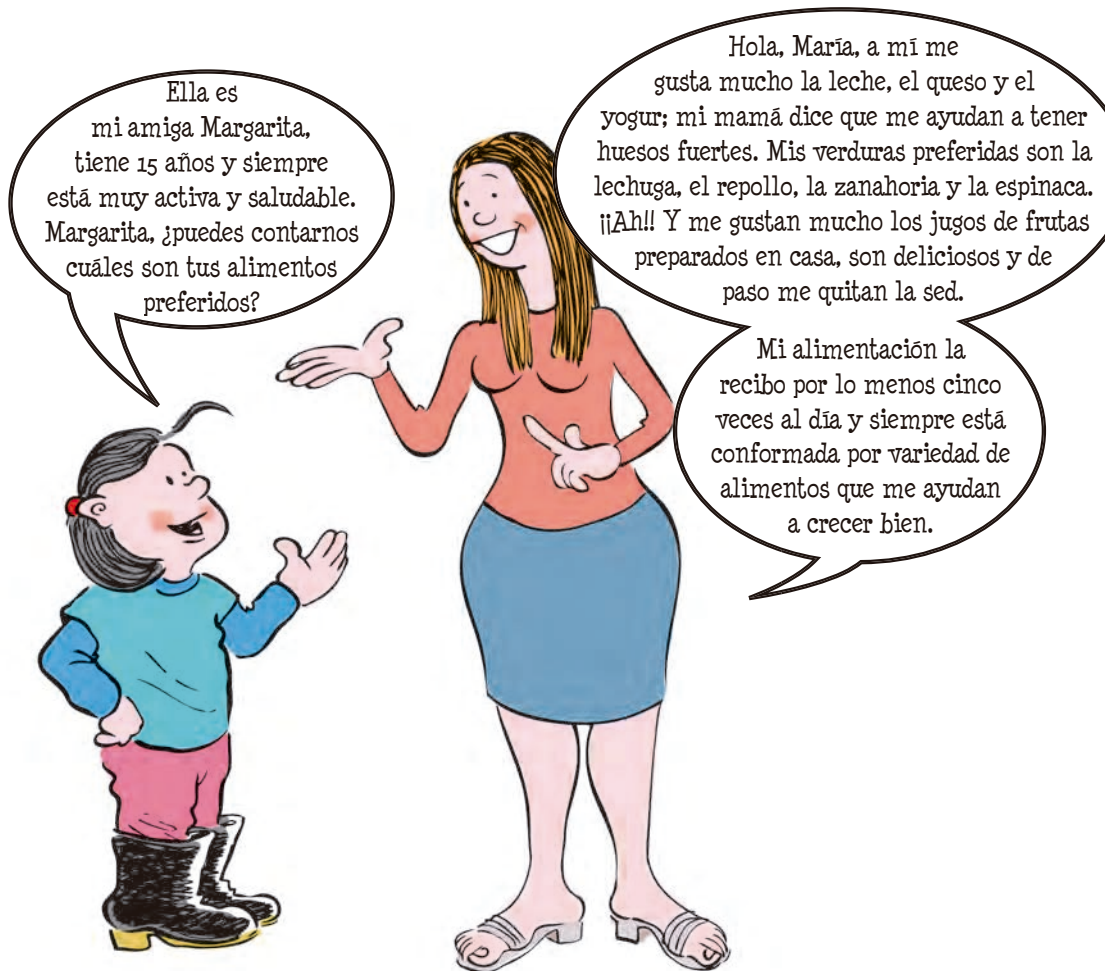
La alimentación de los niños y niñas en edad preescolar debe incluir alimentos variados y nutritivos para darles toda la energía y los nutrientes que necesitan. En el día deben consumir al menos dos veces leche, queso o yogur; de dos a tres veces huevo o carnes (res, cerdo, pollo, cuy), o quinua o leguminosas como frijol o lenteja; dos veces al día hortalizas y verduras; de dos a tres veces al día frutas; y en cada comida alimentos que brinden energía como papa, maíz, cebada, pasta, arroz, plátano, etc.

# ¿Cómo debe ser la alimentación de niños y niñas de seis a doce años?



# ¿Cómo debe ser la alimentación de niños y niñas adolescentes?

48



Los y las adolescentes requieren mayor cantidad de energía y nutrientes, en forma balanceada, para cubrir lo que requiere el cuerpo en su maduración sexual, aumento de talla y aumento de peso, características de esta etapa de la vida. Por lo anterior, es indispensable que consuman de todos los alimentos, aumenten el consumo de frutas como uvas, fresas, moras, guayabas y vegetales de la huerta, que ayudan a la digestión de los nutrientes, una piel sana, el control de peso y la conservación de la salud en general. También es importante que consuman más lácteos, ya que estos contienen calcio, indispensable para el fortalecimiento de huesos y dientes. Alimentos como el arroz, el maíz y el trigo, y los tubérculos como papas, ollcos y ocas, al combinarse con leguminosas secas como lenteja, frijol, garbanzo y un poco de carne, vísceras, pescado o huevo mejoran su aporte de proteínas y de hierro necesarios para el crecimiento y mantenimiento del cuerpo.



# ¿Cómo debe ser la alimentación de hombres y mujeres adultos?

Él es nuestro vecino Rafael, quien trabaja sembrando y cultivando papa; este trabajo le exige un mayor esfuerzo y gasto de energía, por lo que su consumo de alimentos es superior al de los demás miembros de su familia.

Don Rafael, ¿puede decirnos cómo es su alimentación?

Claro, Pedro, a mí me gusta comer de todos los alimentos para tener siempre energías suficientes y no cansarme durante el día. En casa se preparan jugos de frutas, porque nos gustan mucho, y los tomo varias veces en el día para que no me de sed.

Las ensaladas de vegetales también me gustan, y hacen que me sienta saludable y pueda hacer bien mi trabajo y mis actividades del día.

Las preparaciones en casa se hacen con poca sal y poca azúcar para así evitar enfermedades graves, como la de mi vecino Juan, que tiene diabetes por comer tanto dulce.

Todo eso lo complemento intentando hacer un poco de ejercicio; por ejemplo, para ir a donde trabajo siempre voy caminando. Me gusta mucho hacerlo y me hace sentir bien, porque estoy activo y me puedo ver el paisaje que me rodea.

## RECOMENDACIONES PARA QUE LOS ADULTOS ESTÉN SALUDABLES

- “Comer bien” no significa comer mucho ni comer basándose en alimentos costosos.
- Consumir una dieta equilibrada en la juventud es hacer una inversión a futuro y una seguridad para el presente, ya que puede prevenir enfermedades del corazón y otras, como el cáncer; así mismo, conserva la salud en general.
- Todos los alimentos tienen un lugar en la dieta: es recomendable variar al máximo la alimentación, comiendo de todos los alimentos, incluyendo los que se consiguen a través de la huerta casera, especies menores e intercambios con sus vecinos.
- Hacer en la semana por lo menos 150 minutos de actividad física como caminar, trotar, correr, montar bicicleta, en sesiones de 10 minutos de duración como mínimo, ayuda a reducir el riesgo de hipertensión, enfermedades del corazón, diabetes, depresión y caídas, mejora la salud ósea y funcional, y ayuda a mantener un peso saludable.
- Se deben mantener unos horarios de comidas y no saltarse ninguna; además, es importante comer despacio, masticando bien, y en un ambiente relajado, tranquilo, evitando distracciones como la televisión, la radio, etc.

# ¿Cómo debe ser la alimentación de hombres y mujeres adultos mayores?

50

Mis abuelos son miembros muy importantes de nuestra familia. Nos reunimos todos en la mesa al momento de comer. A ellos les gustan las preparaciones tradicionales de la región y las disfrutan mucho, a pesar de que han perdido algunos de sus dientes, por lo que comen despacio para así poder degustar cada plato.

Algunos días nos reunimos con nuestros amigos, con quienes salimos a caminar y a bailar, manteniéndonos activos. Nos inventamos todos los días nuevos planes, nos divertimos mucho y vivimos muy felices.

Su última comida es a las 7 u 8 de la noche, y se van a acostar una hora después de comer para así poder dormir tranquilos y descansar.

## RECOMENDACIONES IMPORTANTES PARA QUE LOS ADULTOS MAYORES ESTÉN SALUDABLES

- La alimentación debe ser variada, en ella se deben incluir diariamente frutas y verduras; productos lácteos, preferiblemente bajos en grasa; carnes de pollo, res, cuy, cerdo o menudencias; huevos o leguminosas como frijol, lenteja y garbanzo mezclados con alimentos como arroz, pasta, maíz, cebada, papa, ollocos u ocas.
- La comida debe ser rica, estimulante del apetito, bien presentada, apetecible y de fácil masticación y digestión.
- Es recomendable consumir de 4 a 5 comidas diarias (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y merienda), ya que así se favorece el buen funcionamiento del cuerpo.
- El líquido es importante para mantener los órganos funcionando bien, por lo que es importante consumir agua o líquidos como jugos naturales, infusiones aromáticas, gelatina, y también aprovechar el aporte de agua de las verduras y frutas para cubrir las necesidades de líquidos del cuerpo.
- La actividad física favorece el funcionamiento general del cuerpo, la movilidad, la fuerza en los músculos, la vitalidad, la respiración, y así mismo ayuda a controlar la ansiedad y el estrés; por eso se recomienda caminar, trotar, bailar o practicar algún tipo de actividad física de acuerdo con su rutina diaria.



## RECORDEMOS

- Los bebés hasta los 6 meses deben recibir solamente leche materna, pues es el alimento que brinda todos los nutrientes y el amor que necesitan para un crecimiento y desarrollo adecuado.



- A partir de los 6 meses los niños y niñas deben iniciar la alimentación complementaria: se debe comenzar con frutas dulces y verduras; continuar con carnes, papa, arroz, cebada, maíz y huevo; y después de los 12 meses pueden tomar leche de vaca hervida.



- Las mujeres gestantes y lactantes deben consumir una alimentación variada que incluya frutas y vegetales frescos; lácteos, carnes y huevos; leguminosas como frijoles, lentejas y quinua. Es preciso tener especial cuidado con el consumo de azúcares, sal y grasas animales, para evitar sobrepeso y problemas de salud que pueden afectar tanto a la madre como al hijo.



## ACTIVIDAD PRÁCTICA

Escriba una **F** si lo que dice el enunciado es falso y **V** si es verdadero.

- ( ) La leche materna es el mejor alimento para los niños y niñas desde que nacen hasta los 2 años, porque les da sustancias protectoras, energía y nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo adecuado, además de prevenir enfermedades.
- ( ) La alimentación complementaria se inicia después de los 6 meses con leche de vaca hervida.
- ( ) La alimentación de las mujeres gestantes y lactantes debe ser variada y fraccionada, es decir, hacer 3 comidas principales y 2 intermedias en la mañana y en la tarde; así mismo, deben incluir frutas, verduras, cereales (arroz, maíz, cebada, trigo), raíces y tubérculos (papa, plátano, olluco, ocas), lácteos, carnes, huevos y leguminosas (frijoles, lentejas y quinua).





## RECORDEMOS

• Los preescolares, escolares y adolescentes deben consumir alimentos que les brinden energía y nutrientes para su crecimiento y desarrollo, para poder jugar y estudiar. Deben consumir al menos 2 veces al día frutas, 2 veces verduras, de 1 a 2 carnes, huevo o leguminosas como frijoles y lentejas, 2 veces leche o queso o yogur, y en cada comida cereales como quinoa, arroz, maíz, cebada, pasta, trigo y tubérculos.



• Los adultos y adultos mayores, con el fin de estar sanos y prevenir enfermedades, deben incluir en su alimentación diferentes frutas y verduras, evitar el exceso de alimentos fritos o muy grasosos (como el cuero de cerdo, la piel del pollo o los gordos de la res); igualmente, disminuir el exceso de azúcar o panela en las bebidas, y caminar o mantenerse activo.



## ACTIVIDAD PRÁCTICA

Escriba una **F** si lo que dice el enunciado es falso y **V** si es verdadero.

- ( ) Los niños y niñas en etapa preescolar y escolar deben consumir solamente azúcares y comidas rápidas.
- ( ) Los adultos y adultos mayores, para estar sanos, deben incluir en su alimentación diferentes frutas y verduras, evitar el exceso de alimentos fritos o muy grasosos (como el cuero de cerdo, la piel del pollo o los gordos de la res); igualmente, disminuir el exceso de azúcar o panela en las bebidas, y caminar o mantenerse activo.



## CAPÍTULO 5

### En familia, fortaleciendo valores y hábitos alimentarios



Ya es tarde amigos, es hora de regresar a nuestra casa y tomar la merienda con nuestra familia; este es un momento muy importante para nosotros, porque podemos hablar de todo lo que hicimos en el día . . .

# El hogar y la familia: un espacio para compartir





# El hogar y la familia: un espacio para aprender



# El hogar y la familia: un espacio para compartir saberes

Mamá,  
¿por qué  
no les cuentas a  
nuestros amigos cómo  
podemos tener una  
alimentación  
saludable todos  
los días de la  
semana?

¡Claro, hija! Les voy  
a mostrar qué alimentos de la  
huerta o preparaciones de la región  
podemos incluir diariamente  
en la alimentación de la  
familia.

Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO	Café con leche	Chocolate	Aguapanela con leche	Avena	Colada
	Fritas de harina de trigo	Pan	Arepa	Frita de harina de trigo	Galletas
	Huevo con cebolla y tomate	Queso	Huevo frito		Queso
	Fruta de la huerta o en cosecha	Fruta de la huerta o en cosecha	Fruta de la huerta o en cosecha	Fruta de la huerta o en cosecha	Fruta de la huerta o en cosecha
ALMUERZO	Chara	Sopa de arrozillo	Sopa frita	Sopa arniada	Sopa de fideos
	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz blanco	Pasta	Arroz blanco
	Ensalada de repollo, zanahoria y tomate	Ensalada de lechuga, espinaca y rábano	Ensalada de lechuga, zanahoria, uvas, fresas y menta o yerba buena	Ensalada de repollo	Arveja con zanahoria guisada
	Lentejas guisadas	Frijol guisado o guiso de quinua	Carne asada	Pollo	Huevo frito
	Jugo de fruta de la huerta o en cosecha	Jugo de fruta de la huerta o en cosecha	Jugo de fruta de la huerta o en cosecha	Jugo de fruta de la huerta o en cosecha	Jugo de fruta de la huerta o en cosecha
	Arroz blanco	Pasta	Papa cocida	Ensalada de papa cocida	Arroz blanco
MERIENDA	Espinaca con huevo	Ensalada de arveja, zanahoria y cebolla	Repollo, zanahoria y espinacas	Verduras cocidas (habichuela, arveja, zanahoria)	Tomate en rodajas
		Atún	Carne frita	Huevo cocido	Lentejas guisadas
	Jugo de fruta de la huerta o en cosecha	Jugo de fruta de la huerta o en cosecha	Aromática de frutas de la huerta o en cosecha	Jugo de fruta de la huerta o en cosecha	Aromática de frutas de la huerta o en cosecha

# El hogar y la familia: un espacio para reforzar hábitos adecuados





Bueno, amigos, nos vamos a descansar.  
Esperamos que les haya gustado todo lo que  
hicimos y aprendimos el día de hoy . . .

¡Hasta pronto!



# BIBLIOGRAFÍA

1. ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN (FAO). 2007. Manual “Buenas Prácticas Agrícolas para la Agricultura Familiar”. Disponible en: <http://www.fao.org.co/manualbpa.pdf>
2. CENTRO DE ECOLOGÍA Y GÉNERO ECO. Manual crianza de cuyes. Ediciones Loayza. Perú. Disponible en: [http://www.redmujeres.org/biblioteca%20digital/manual\\_crianza\\_cuyes.pdf](http://www.redmujeres.org/biblioteca%20digital/manual_crianza_cuyes.pdf)
3. RED DE MUJERES PARA EL DESARROLLO. Crianza de especies menores. Disponible en: [http://www.redmujeres.org/biblio\\_actividadesproductivas\\_especies\\_menores.html](http://www.redmujeres.org/biblio_actividadesproductivas_especies_menores.html)
4. INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR, ICBF. 2000. Guía alimentaria para la población colombiana.
5. ALIMENTACIÓN SANA. Alimentación del adulto. Disponible en: <http://www.alimentacion-sana.com.ar/Portal%20nuevo/actualizaciones/alim%20x%20edad.htm>
6. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). 2006. Guías para la calidad del agua potable [recurso electrónico]: incluye el primer apéndice. Vol. 1: Recomendaciones. Tercera edición. Disponible en: [http://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/dwq/gdwq3\\_es\\_intro.pdf](http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/gdwq3_es_intro.pdf)
7. ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS) / ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). 2011. Manual de higiene en la vivienda. México. Disponible en: <http://187.174.252.244/caev/pdfs/ONU/OPS/06.-%20MANUAL%20HIGIENE%20DE%20LA%20VIVIENDA.pdf>
8. ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS) / ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). 2009. Saneamiento rural y salud. Guía para acciones a nivel local. Guatemala. Disponible en: <http://www.ops.org.bo/textocompleto/isa30732.pdf>
9. ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN (FAO). Guía para el manejo de residuos sólidos en ciudades pequeñas y zonas rurales. Disponible en: [http://www.bvsde.paho.org/curso\\_rsm/e/fulltext/pequena.pdf](http://www.bvsde.paho.org/curso_rsm/e/fulltext/pequena.pdf)
10. ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS). 2009. Hacia una Vivienda Saludable – Guía para el facilitador. Perú. Disponible en: <http://www.bvsde.paho.org/texcom/cd045364/vivsal.pdf>





# GLOSARIO

**ALIMENTO:** es un producto en estado natural o semi elaborado o elaborado que se destina al consumo humano, incluyendo bebidas o cualquier otra sustancia empleada en la fabricación, la preparación o el tratamiento de los alimentos.

**ALIMENTACIÓN:** primera etapa del proceso de nutrición, mediante la cual se seleccionan, preparan e ingieren alimentos.

**ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA:** es el proceso de dar alimentos a un lactante, además de la leche materna o leche artificial, cuando estas leches son insuficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales.

**ANEMIA:** es una enfermedad en la que la sangre tiene menos glóbulos rojos de lo normal. También se presenta anemia cuando los glóbulos rojos no contienen suficiente hemoglobina, que es la que le da el color rojo a la sangre.

**CALORÍAS:** las kilocalorías o calorías miden la energía disponible en los alimentos.

**CALOSTRO:** leche especial que la mujer produce durante los primeros días después del parto; es amarillenta o de color claro, y es igualmente nutritiva para el recién nacido.

**COMPOST:** material que se genera a partir de la descomposición de los residuos sólidos orgánicos y que sirve como mejorador del suelo agrícola, los parques y jardines; además, ayuda en la recuperación de tierras no fértiles.

**CONTAMINADO/A:** que contiene bacterias u otras sustancias peligrosas.

**CHILACUÁN (*Vasconcellea cundinamarcensis*):** es un fruto de 6 a 15 centímetros por 3 a 8 centímetros, con cinco señales longitudinales desde la base al ápice. Es un fruto comestible similar a la papaya, y puede consumirse cocinado o fresco. En algunos lugares es conocido como papayuela.

**DEFICIENCIA:** falta o escasez de algo que se considera necesario (p. ej. deficiencia de nutrientes).

**DESINFECCIÓN:** destrucción selectiva de organismos que producen enfermedades.

**HIPOCLORITO DE SODIO:** compuesto químico líquido de color amarillo verdoso pálido, conocido como cloro o decol, usado como agente blanqueador y desinfectante de agua, del equipo de preparación de alimentos y procesamiento de frutas y hortalizas. Es un compuesto irritante y corrosivo, por lo cual su uso debe ser según las cantidades recomendadas para cada proceso y manipularse de manera adecuada usando implementos de protección personal como guantes y tapabocas.

**HUMUS:** material que se genera mediante la crianza de lombrices. Es útil para mejorar el suelo agrícola, los parques y jardines, y sirve en la recuperación de tierras no fértiles.

**LACTANCIA:** es el proceso de producir leche materna.

**LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA:** un lactante que recibe solamente leche materna y ningún otro líquido ni sólido, ni siquiera agua, con excepción de gotas o jarabes de vitaminas, suplementos minerales o medicamentos.

**LACTANTE O INFANTE:** niño menor de 12 meses de edad.

**MICRONUTRIENTES:** nutrientes esenciales que requiere el organismo en cantidades muy pequeñas (al igual que las vitaminas y algunos minerales).

**NECESIDADES NUTRICIONALES:** las cantidades de nutrientes que necesita el organismo para un normal funcionamiento, crecimiento y estado de salud.

**NUTRICIÓN:** proceso por el cual el hombre suministra nutrientes al organismo para mantener la vida, el crecimiento corporal y el desarrollo de sus funciones.

**NUTRIENTES:** son las sustancias contenidas en los alimentos que usa el organismo como componentes activos para nutrirlo. Lo que requiere el organismo para su funcionamiento.

**OCAS (*Oxalis tuberosa*):** son tubérculos de forma y tamaño de un huevo de paloma. Las variedades andinas originales varían de color desde el negro azulado al blanco, mientras, la variedad introducida es de un color rosa carne uniforme. En la región andina la oca se planta entre los 2.800 y los 4.000 metros sobre el nivel del mar, su sabor es intenso y ligeramente ácido; según la cocción empleada, la textura va desde la crocante, como la de una zanahoria, a almidonada y harinosa cuando está completamente cocida.

**OLLOCOS U OLLUCOS (*Ullucus tuberosus*):** son tubérculos con forma alargada o esférica, y de colores que van desde el blanco al naranja y púrpura. Normalmente, su diámetro va de los 2 a 15 centímetros. La piel es claramente distinta del interior, firme y claro, de color blanco a amarillo limón y sin fibras perceptibles. Crece desde el nivel del mar hasta los 4.000 metros sobre el nivel del mar. Prefiere los climas frescos, húmedos, y es resistente a las heladas; el clima cálido fomenta su desarrollo, pero minimiza la producción de tubérculos. Tolerancia bien suelos poco nutritivos, así como ácidos o arenosos, prefiriendo, sin embargo, el humus denso, bien drenado. Su madurez insurge entre 5 y 9 meses, y es más lenta a mayores altitudes.

**PAPA CHAUCHA (*Solanum phureja*):** es una papa pequeña (2 a 6 centímetros de diámetro) de piel e interior amarillo, semejante a una yema de huevo de gallina, y es originaria y ampliamente utilizada en Colombia bajo el nombre de papa criolla.

**PAPA GUATA (*Solanum tuberosum*):** conocida como papa de año, es un tubérculo comestible que continúa siendo la base de la alimentación de millones de personas. Las condiciones de cultivo varían de unas especies y variedades a otras, pero por lo general prefiere suelos ricos en humus, sueltos y arenosos. La temperatura adecuada oscila entre los 10 y 25 grados centígrados. No soporta temperaturas inferiores a los 0 grados centígrados.

**RECICLAJE:** reutilización de los residuos sólidos, sean tratados previamente o no.

**RESIDUO PELIGROSO:** mercancía peligrosa que queda, sobra o resulta de un proceso productivo, que no se puede por ningún medio, método y/o proceso utilizar nuevamente, y que por sus características venenosas, nocivas, cancerígenas infecciosas o irritantes representa un peligro para los seres humanos y un riesgo para el equilibrio ecológico y el ambiente, cuando entran en contacto con dicho residuo.

**RESIDUO SÓLIDO:** conjunto de materiales sólidos de origen orgánico e inorgánico que no tienen utilidad práctica o valor comercial para la persona o actividad que los produce.

**RESIDUO SÓLIDO INORGÁNICO:** residuo sólido no putrescible (p. ej. vidrio, metal, plástico, etc.).

**RESIDUO SÓLIDO ORGÁNICO:** residuo sólido putrescible (p. ej. cáscaras de frutas, estiércol, malezas, etc.).

**REÚSO:** es el retorno de un bien o producto a la corriente económica para ser utilizado de la misma manera que antes, sin cambio alguno en su forma o naturaleza.

**UVILLAS (*Physalis peruviana*):** es una fruta redonda, amarilla, dulce y pequeña (entre 1,25 y 2 centímetros de diámetro) conocida también como uchuva. Se puede consumir sola, en almíbar, postres y con otras frutas dulces. Los suelos más recomendados para el cultivo de la uvilla son los que poseen estructura granular y una textura areno-arcillosa, preferiblemente que contengan altos contenidos de materia orgánica. La uvilla registra buen comportamiento en las regiones que se ubican entre 1.800 y 2.800 metros sobre el nivel del mar, con alta luminosidad, y temperaturas promedio entre 13 y 18 grados centígrados.

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN: DE LA HUERTA A LA MESA  
Se terminó de imprimir en noviembre de 2013, en los talleres de Grafiq Editores Ltda.  
Cra. 29 # 68-31, Bogotá, Colombia  
Impreso en Colombia.

Carátula impresa sobre propalcote de 200 g, cuatro tintas,  
plástico brillante por 1 cara. Páginas interiores impresas sobre propalcote  
de 115 g, cuatro tintas.



## LOS PROTAGONISTAS DE ESTE MANUAL

El contenido de este manual se obtuvo a partir de una investigación cualitativa de campo, de la que fueron protagonistas las familias vinculadas al circuito agroalimentario de la papa en los municipios Túquerres, Guachucal, Cumbal, Carlosama y Pasto-rural, beneficiarios del proyecto SAN-Nariño.

