



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
Alma Mater del Magisterio Nacional

FACULTAD DE AGROPECUARIA Y NUTRICIÓN
Departamento de Industria Alimentaria y
Nutrición

EDUCACIÓN ALIMENTARIA

Tema: Alimentación Balanceada

DOCENTE: Dra. A. Rufina Cisneros Flores



11



Logro de la sesión

Al final de la sesión el estudiante elabora una dieta equilibrada a partir de sus necesidades nutricionales



A	B	C	O	M	P	L	E	T	A	Y	O	D	Y	T	G	D	E	W
L	D	S	U	F	I	C	I	E	N	T	E	P	O	L	O	S	A	G
I	E	E	P	R	O	P	O	R	C	I	O	N	E	S	U	I	O	V
M	T	T	C	G	A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	O	N	E	F
E	G	Y	E	U	C	A	N	T	U	T	A	V	A	L	L	E	N	E
N	B	Q	W	Z	A	E	E	F	P	L	A	T	I	P	O	L	K	E
T	A	A	M	M	X	C	E	D	E	V	I	U	D	P	O	L	N	C
O	L	D	L	N	R	A	I	A	A	A	N	I	P	E	N	N	A	A
S	A	P	T	A	P	O	L	O	K	C	O	J	N	Z	N	L	Z	N
A	N	N	Y	R	N	B	C	D	N	A	C	P	L	A	I	X	Q	T
V	C	T	E	T	D	C	E	P	U	C	U	P	X	D	Z	N	D	I
A	E	W	E	D	T	A	Q	N	T	V	A	L	Y	S	E	R	F	D
C	A	Q	G	R	U	N	L	F	R	A	H	D	N	Z	E	Z	D	A
A	D	R	O	P	E	R	O	C	I	C	B	I	D	X	E	XX	N	D
C	A	C	E	L	U	L	E	R	E	A	N	E	P	P	L	A	P	E
D	Q	G	R	U	N	L	E	R	N	C	W	T	N	P	L	A	D	R
W	G	R	U	P	O	S	D	S	T	Q	N	A	N	P	L	A	P	S
Q	G	R	U	N	L	K	H	G	E	V	A	R	I	A	D	A	N	R
T	E	R	T	Y	I	E	D	B	S	V	A	R	I	O	Y	W	Q	A
Y	H	H	A	B	I	T	O	S	C	C	A	L	O	R	I	A	S	B

Ubicar las palabras en el pupiletra
“Alimentación balanceada”

<https://es.liveworksheets.com/3-su296470tp>



Relacionemos las palabras del
pupiletra

¿QUE SIGNIFICA TENER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA?

Una dieta balanceada es el pilar de la salud. Incorporar los nutrientes que necesita el cuerpo correctamente, garantizará tu bienestar a corto y largo plazo.

Llevar a cabo una dieta sana, variada y equilibrada; de eso se trata la alimentación balanceada. Consiste en consumir alimentos de calidad en las cantidades adecuadas. Así, los nutrientes que ellos contengan deben ser los necesarios para mantener tu vida saludable.

Los alimentos que se consumen cada día, deben tener las cantidades adecuadas tanto de los macronutrientes (carbohidratos, proteínas, lípidos), como los micronutrientes (minerales y vitaminas) y agua, biodisponibles que debe contener la dieta consumida, para así, satisfacer los requerimientos fisiológicos de cada individuo.

Una alimentación adecuada y equilibrada debe estar distribuida de la siguiente manera: Carbohidratos un 55 al 60% Proteínas un 12 al 15% Lípidos un 25 al 30%.

CUALES SON LAS LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

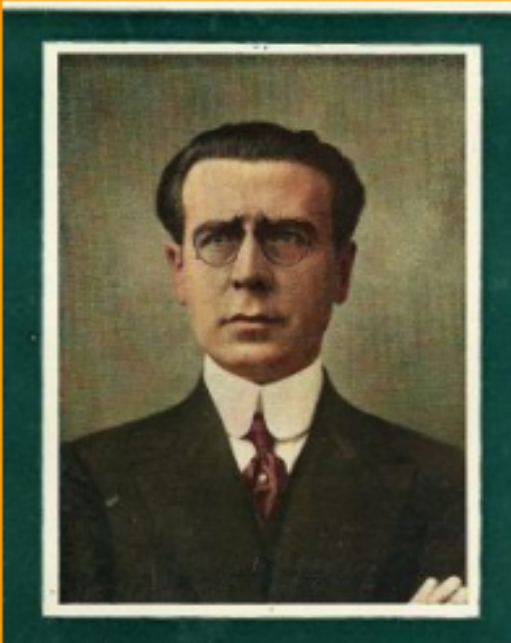


¿Quién estableció las leyes fundamentales de la alimentación?

Pedro Escudero



**11 de agosto de 1887 - Buenos Aires,
Argentina, 23 de enero de 1963**



Ley de la Cantidad: todo plan debe cubrir las necesidades calóricas de cada organismo. Por ello, debemos estimar el gasto energético del individuo para mantener su balance energético.

Ley de la Calidad: todo plan debe ser completo en su composición, esto es, que debe aportar hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

Ley de la Armonía: esta ley se refiere a la relación de proporcionalidad entre los distintos nutrientes

Ley de la Adecuación: la alimentación se debe adecuar al momento biológico, a los gustos y hábitos de las personas, a su situación socio-económica y a la/s patología/s que pueda presentar.










Leyes de la Alimentación

De acuerdo con la **OMS**, la **alimentación** debe ser suficiente, variada, completa, equilibrada, adecuada e inocua.

- 1. Completa:** debe contener todos los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo humano (micronutrientes como macronutiente) Además, debe contar con la cantidad suficiente de fibra y de agua.
- 2. Equilibrada:** se deben incluir las cantidades adecuadas de los grupos de alimentos Al momento de servir un plato, se debería llenar con 50 % de verduras, 25 % de proteína (carne, aves o pescados) y 25 % de carbohidratos. De esta forma, se estaría logrando un equilibrio en la alimentación.
- 3. Variada:** debe contener diferentes alimentos de cada grupo para obtener distintos nutrientes, colores, texturas y sabores..
- 4. Suficiente:** debe cumplir con las necesidades calóricas de cada persona, lo cual puede variar de acuerdo con su edad, género, estatura y actividad física.. Los alimentos se clasifican en:
- 5. Adecuada :** a las necesidades de cada persona y miembros de la familia. .
- 6. Inocua:** no debe implicar riesgos para la salud, debe estar libre de contaminantes o sustancias tóxicas que pudieran dañar la salud de quien la consume.

Frecuencia recomendada por cada grupo de alimentos

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada		Peso de cada ración (en crudo y neto)	Mediadas caseras 1 plato normal
FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40-60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas "María" (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAÍZ Y PATATA	es / semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande o 2 pequeñas
LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)

PÉSCADO 	SEMANAL (ración)	4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES 		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS 		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
FRUTOS SECOS 		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	OCCASIONALMENTE			
ACTIVIDAD FÍSICA 	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
AGUA  (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar...



Tema 11

ALIMENTACIÓN BALANCEADA



Abrimos el siguiente link

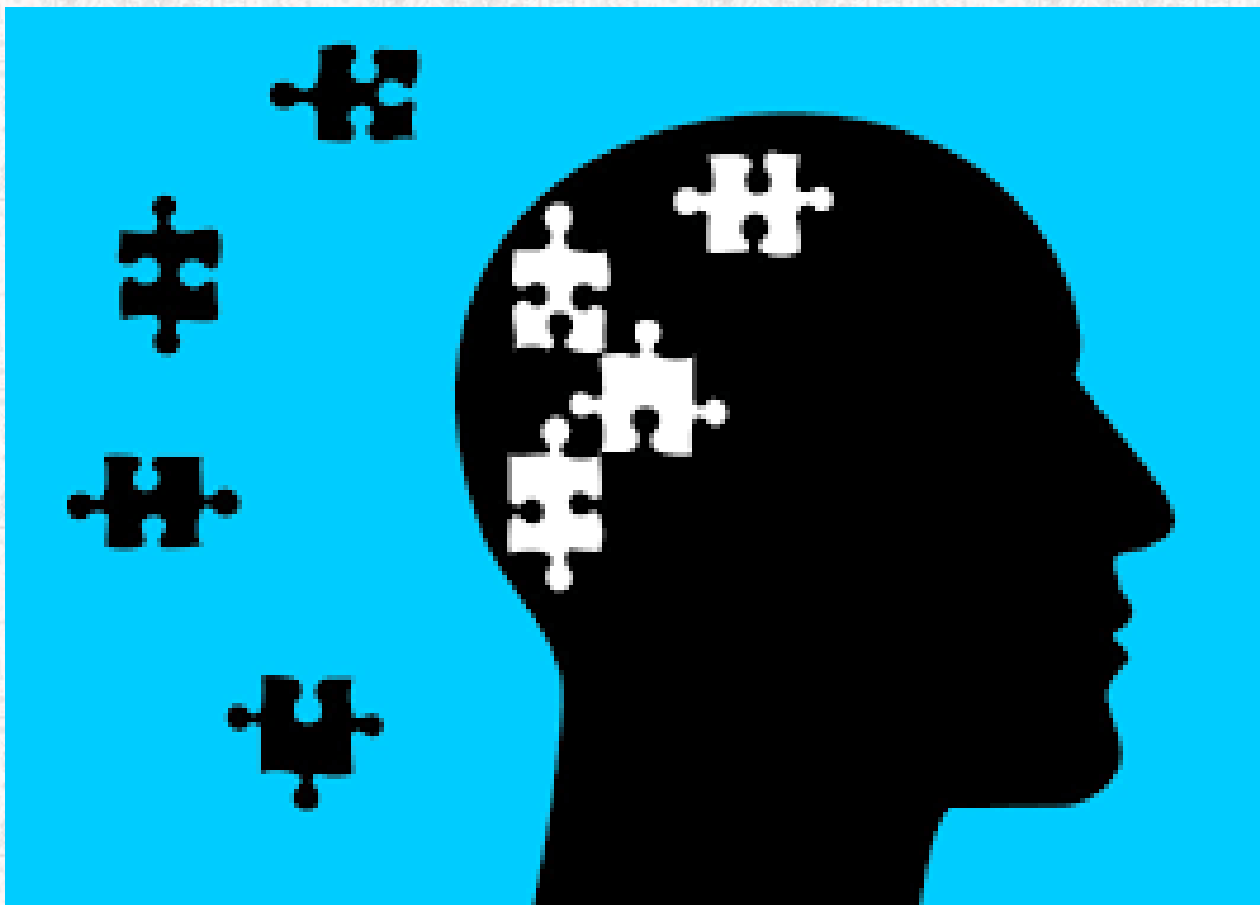
<https://www.youtube.com/watch?v=nXGO3GTiCso&t=6s>

No olvides tomar nota

Fuente: <https://promocionmusical.es/noticias/youtube-lanza-funcion-videos-cortos-bucle>



Presentación de grupos



¿Qué aprendimos hoy?
¿Cómo lo podemos utilizar en el día a día?



- **Formamos grupos de 4 a 6 estudiantes.**
- **Nos dirigimos al aula virtual y recuperamos en la semana 11: Guía de práctica**
- **Leemos la guía de práctica.**
- **Material de lectura**



Referencias

Video

1

“Clasificar alimentos según función”

<https://www.youtube.com/watch?v=nXGO3GTiCso&t=6s>

Referencia

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (2014). Guía de intercambio de alimentos. Lima: Instituto Nacional de Salud.

Pozos-Parra, P., Chávez-Bosquez, O., & Anlelu-Tello, A. (2018). Diseño de software para validación dietética de menús nutritivos. Revista Española de Nutrición Humana, 22(2), 117-131.