

Como se ha podido apreciar, este documento proporciona los conocimientos básicos para una adecuada alimentación y nutrición y constituye un instrumento valioso para desarrollar actividades educativas.

Para potencializar esta labor, seguidamente se ofrecen 12 recomendaciones que son indispensables para utilizar las GA en forma efectiva:

1. Estudie cuidadosamente su contenido hasta estar completamente familiarizado con los temas y su terminología.
2. Consulte con un profesional en nutrición si tiene alguna duda con respecto al contenido. También puede utilizar las referencias bibliográficas citadas en este documento.
3. Tenga una visión global del documento antes de utilizar una sección en particular.
4. La secuencia de presentación de los nutrientes en las GA no implica ni el orden de enseñanza ni el nivel de importancia del nutriente. Todos tienen igual importancia y están relacionados.
5. Analice el contexto sociocultural y económico en donde vive su educando o receptor y adapte su orientación alimentaria nutricional a estas condiciones.
6. Adapte la enseñanza al nivel de comprensión de su educando o receptor. Investigue previamente el nivel de conocimiento que tiene sobre los contenidos de las GA.
7. Cuando surjan consultas y no tenga la respuesta inmediata es importante:
 - a. Omitir criterios subjetivos.
 - b. Indicar a la persona que la respuesta la dará en la próxima sesión.
 - c. Consultar a un profesional en nutrición.
8. Tenga presente que en alimentación y nutrición existe mucha información no veraz y de fuente no fidedigna que pueden confundir y distorcionar las prácticas alimentarias saludables. Como ejemplos: las dietas “mágicas” y la publicidad de alimentos “maravilla”, entre otros.
9. Utilice técnicas educativas adaptadas a su educando y receptor para hacer atractiva y efectiva la enseñanza. Por ejemplo, utilice metodologías participativas y experiencias locales.

ce recomendaciones

10. Oriente la enseñanza hacia la adopción de las prácticas deseables y verifique posteriormente el grado de adopción.
11. Refuerce permanentemente todos los mensajes a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje.
12. Identifique conceptos y prácticas saludables o erróneas, con el fin de reforzar las primeras y promover la modificación de las segundas.

Falacias

Una práctica errónea origina una falacia alimentaria que es una idea equivocada en relación con las propiedades de los alimentos. Las falacias se originan por la falta de información correcta sobre alimentación. Muchas creencias se han transmitido de generación a generación y forman parte de la cultura de un pueblo o de un país.

Algunos ejemplos de conceptos erróneos acerca de los alimentos son:

- Que la remolacha, el guineo y el caldo de frijol son buenos para formar sangre. FALSO. Estos alimentos no son fuente de hierro ni de proteínas, por lo que no tienen

ninguna función en la formación de la sangre.

- Que la miel de abeja no engorda. FALSO. La miel como cualquier azúcar si se consume en exceso se almacena en el organismo en forma de grasa.
- Que los aceites y otras grasas vegetales no engordan. FALSO. Las grasas y aceites vegetales son una fuente concentrada de energía al igual que las grasas animales, por lo tanto si se consumen en exceso, fácilmente se acumulan.
- Que los huevos de cáscara blanca tienen menor valor nutritivo que los de cáscara más oscura. FALSO. El color de los huevos no tiene ninguna relación con el valor nutritivo.
- Que la gelatina es muy nutritiva. FALSO. Esto es incorrecto porque, aunque la gelatina es producto animal, es una proteína incompleta en el contenido de aminoácidos esenciales y por lo tanto de baja calidad.
- Que el pan tostado y el pan integral no engordan. FALSO. Aunque al tostar el pan pierde parte de su agua, no se disminuye su valor energético. El pan integral tiene igual cantidad de contenido calórico que el pan blanco, su diferencia la constituye su alto

contenido en fibra que es muy bueno para la salud.

- Que el agua engorda. FALSO. El agua no posee valor energético ni aporta otros nutrientes.
- Que la limonada caliente cura el resfrío. FALSO. La vitamina C tiene una función protectora contra infecciones, por lo que su consumo debe ser regular y no solo cuando hay enfermedad. Además, el calor destruye la vitamina C.
- Que las carnes una vez hecha la “sustancia” no tiene valor nutritivo. FALSO. La carne aún después de hecha la “sustancia”, conserva gran parte de su valor nutritivo, por lo que debe comerse.

