

Ministerio de Salud

Guías Alimentarias

para la Educación Nutricional en
Costa Rica

San José, 1997.



641.3

M664g

Ministerio de Salud

Guías alimentarias para la educación nutricional en Costa Rica. -- 1a. ed. -- San José, C.R. : Ministerio de Salud, 1997.

90 p. : il. ; 15 cm.

ISBN 9977-62-003-2

1. Alimentos - Guías. 2. Composición de los alimentos. 3. Nutrición - Enseñanza.

I. Título.

Presentación

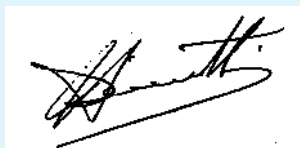
Me siento complacido de poder presentar el documento «Guías Alimentarias para la educación nutricional en Costa Rica», elaborado por el Ministerio de Salud con el apoyo técnico del INCAP/OPS.

Estas Guías Alimentarias (GA) son el producto del esfuerzo y trabajo de un grupo de profesionales de nutrición y comunicación del sector, cuyo fin es el de proveer un documento que contenga la información técnica actualizada y coherente, que sirva para la educación nutricional y la promoción de la salud, en escuelas, los lugares de trabajo y en las comunidades.

El Ministerio de Salud en su función rectora, asumió el liderazgo de elaborar este instrumento para facilitar la labor que desarrollan el personal de salud, los docentes, los Educadores Comunitarios en Salud (ECOS) y otras personas que realizan labores educativas, especialmente en el campo de la nutrición.

No dudo que las Guías Alimentarias para la educación nutricional en Costa Rica, serán de gran utilidad en los procesos de promover en la población, cambios hacia una alimentación saludable y por ende, contribuirá en el mejoramiento de la salud pública costarricense.

Dr. Herman Weinstok W.
Ministro de Salud de Costa Rica



Índice

Introducción.....	5
Antecedentes.....	6
Metodología.....	10
Alimentación Saludable.....	14
Actividad Física	22
Energía	28
Grasas	34
Colesterol	40
Carbohidratos y Fibra	44
Vitamina A.....	52
Hierro.....	60
Calcio	66
Sodio.....	72
Yodo.....	76
Doce recomendaciones	80
Glosario.....	84

Introducción

El presente documento “Guías alimentarias para la educación nutricional en Costa Rica”, tiene como propósitos:

- Proporcionar conocimientos sobre alimentación y nutrición.
- Unificar criterios para orientar la educación alimentaria nutricional.
- Promover prácticas alimentarias deseables en la población.
- Servir como instrumento de apoyo en la labor educativa formal, no formal e informal.

Este documento fue elaborado para proporcionar los contenidos necesarios para que el docente, el personal de salud, el promotor de salud y otros funcionarios, impartan educación alimentaria nutricional.

Los criterios científico-técnicos que aquí se exponen, son producto de revisiones exhaustivas y actualizadas, de aquellos aspectos de alimentación y nutrición, definidos como prioritarios para el país, por parte del sector salud y entidades afines.

De esta manera, este documento se constituye en el instrumento

central para orientar la educación alimentaria nutricional en los centros educativos, en los centros de trabajo y en las comunidades.

El contar con este instrumento le facilitará la labor educativa y le evitará recurrir a otras fuentes de consulta, que no siempre están actualizadas y que muchas veces pueden confundir al presentar información contradictoria y no pertinente.

Es importante señalar que la transmisión de estos conocimientos, debe hacerse utilizando aquellas técnicas educativas apropiadas que hagan más atractivo y efectivo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Otra de las contribuciones importantes del documento es el aporte de prácticas alimentarias deseables en la población que fueron cuidadosamente identificadas como “posibles”.

La promoción de estas prácticas por todas las personas que cumplen una labor educativa, con todos los niveles, permitirá a las personas gozar de buena salud.