



ALIMENTOS

Los alimentos proporcionan a nuestro cuerpo la **energía y los nutrientes necesarios para realizar todas las actividades esenciales y cotidianas de nuestra vida**, es decir, respirar, caminar, correr, comer, jugar, entre otras.

ENERGÍA

La energía que aportan los alimentos la conocemos como **calorías**. Las calorías presentes en un alimento dependen del tipo de nutrientes. Los niños, niñas, adolescentes y jóvenes necesitan de las calorías para tener la **energía suficiente para estudiar y atender a sus responsabilidades académicas**.

Por eso garantizar que el PAE para zonas rurales dispersas entregue la cantidad de energía adecuada es muy importante.

NUTRIENTES

Los nutrientes son sustancias presentes en los alimentos que aportan energía o son necesarias para el crecimiento, desarrollo y cuidado de la salud.

Por un lado están los **macronutrientes**, los cuales se necesitan en grandes cantidades porque suministran la mayor parte de la energía al organismo. Por otro lado, están los **micronutrientes**, los cuales se necesitan en pequeñas cantidades y se encargan de regular varias funciones dentro del cuerpo.



Clasificación de los macronutrientes



CARBOHIDRATOS

Su función principal es **proveer energía suficiente para que el organismo pueda desarrollar sus actividades.**

- ◆ Se encuentran en alimentos como los cereales, azúcares, raíces, tubérculos y plátanos.



GRASAS

Además de **proporcionar energía**, son **indispensables para la formación de células y la absorción de algunas vitaminas.**

- ◆ Los alimentos fuente de grasas son los aceites, la mantequilla, el coco y el aguacate.



PROTEÍNAS

Ayudan a que se formen los tejidos del cuerpo y son necesarias para su crecimiento y desarrollo.

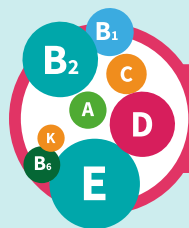
- ◆ Las proteínas se encuentran principalmente en alimentos como la leche, carnes, huevo y leguminosas.

Clasificación de los micronutrientes



MINERALES

Desempeñan varias funciones importantes en el organismo, siendo **componentes estructurales y reguladores de todos los procesos corporales.**



VITAMINAS

Cumplen diversas funciones en el organismo, como la **formación y mantenimiento de tejidos**, colaboran en la **absorción de nutrientes** y son **fundamentales en el funcionamiento de múltiples órganos esenciales como el cerebro, los ojos, los músculos y los huesos.**

- ◆ Se encuentran en prácticamente todos los alimentos, especialmente en las frutas, verduras, hortalizas y alimentos de origen animal.

Enfermedades ocasionadas por la deficiencia de nutrientes

Nutriente	Funciones	Enfermedades y síntomas ocasionados por su deficiencia 
Hierro	• Transportar el oxígeno de los pulmones a las distintas partes del cuerpo.	La falta de hierro causa anemia y síntomas como: • Piel pálida y uñas quebradizas • Cansancio, debilidad, dolor de cabeza, falta de apetito, mareo al ponerse de pie, dolor en la lengua e incluso dificultad para respirar • Bajo rendimiento escolar y dificultades en el aprendizaje
Zinc	• Es un mineral relevante en la defensa del organismo contra infecciones y participa en el crecimiento y desarrollo adecuado de niñas y niños.	El déficit de zinc puede ocasionar: • Pérdida de cabello y alteraciones en piel • Diarrea, falta de apetito y cicatrización lenta • Reducción en los niveles de concentración y retardos en el crecimiento • Infecciones recurrentes
Calcio	• Es el mineral más abundante en nuestro cuerpo y su principal función se relaciona con la formación de huesos y dientes.	La falta de calcio puede ocasionar: • Alteraciones en la vista, que incluyen desadaptación de los ojos a la oscuridad o ceguera nocturna • Sequedad o placas en los ojos
Vitamina A	• Al igual que el zinc, es importante en el desarrollo de las defensas del cuerpo y, además, mantiene una buena visión y salud en la piel.	La carencia de vitamina A puede: • Afectar el crecimiento y desarrollo de huesos y dientes



1 CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS

Este grupo aporta principalmente energía al organismo a partir de **carbohidratos**. Aquí encontramos alimentos como arepa, arroz, cebada, maíz, pasta, pan, yuca, arracacha, ñame, cubios, chuguas, papas y plátanos. Incluye también las harinas de cereales (trigo, maíz y arroz), de yuca y de plátano.



2 FRUTAS Y VERDURAS

Este grupo aporta gran parte de las **vitaminas y minerales** necesarios para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Dentro de este grupo se encuentran todas las variedades de frutas, verduras y hortalizas.



3 LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

Son una fuente importante de **proteínas, vitaminas y minerales** necesarios para la salud de músculos, huesos y dientes. Los alimentos que incluye este grupo son leche, kumis, yogurt y distintos tipos de quesos.



4 CARNES, HUEVOS Y LEGUMINOSAS

Son la principal fuente de **proteínas** para el organismo. En este grupo se encuentran los huevos, las carnes, el pollo, el pescado, los mariscos y las leguminosas (fríjol, garbanzo, lenteja, arveja).



5 GRASAS

Aportan **energía y grasas** al organismo. A este grupo pertenecen los aceites y las margarinas o mantequillas.

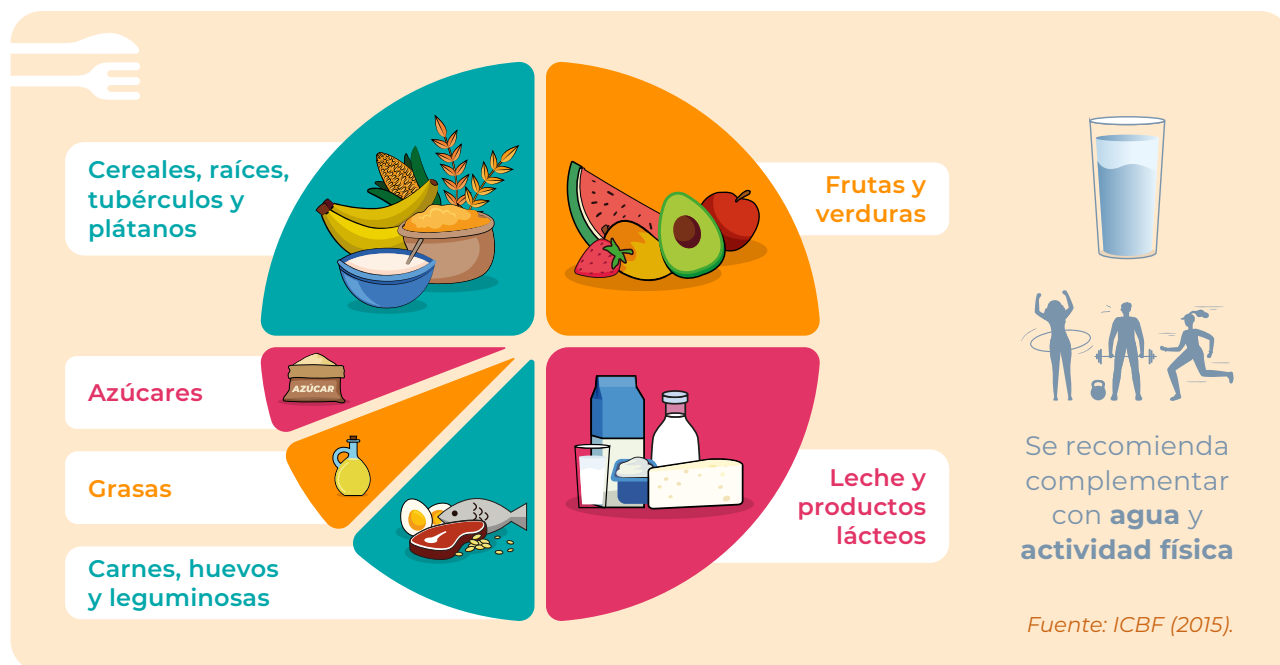


6 AZÚCARES

Azúcar, miel, panela y demás productos elaborados a base de azúcar.



Fuentes: Cámara de comercio de Bogotá (2019),
Ministerio de Salud y Protección social (2013).



Los **principales mensajes** que acompañan este plato son:

- 1. Consuma alimentos frescos y variados** como lo indica el *Plato saludable de la familia colombiana*.
- 2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes** consuma diariamente leche u otro producto lácteo, y huevo.
- 3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón** incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- 4. Para mantener un peso saludable** reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- 5. Para prevenir la anemia** se deben comer vísceras (órganos internos de pollo, res o cerdo) una vez por semana.
- 6. Para complementar su alimentación** consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja o garbanzo
- 7. Para tener una presión arterial normal** reduzca el consumo de sal y alimentos como embutidos, enlatados y “productos de paquete”, todos estos altos en sodio.

COMPLEMENTO ALIMENTARIO EN EL PAE PARA ZONAS RURALES DISPERSAS

Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas

Ej: Pescado, res, cerdo, pollo, frijol y garbanzo



Cereales, raíces, tubérculos y plátanos

Ej: Arroz, papa, yuca y plátano



Leche y productos lácteos

Ej: Leche, kumis, yogurt y quesos



Frutas y verduras

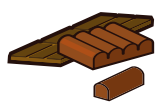
Ej: Tomate, acelga, lechuga, mango y gulupa



Grasas (aceite, margarina o mantequilla incorporada en la preparación de alimentos)



Azúcares (para preparaciones y/o dulces/postres)

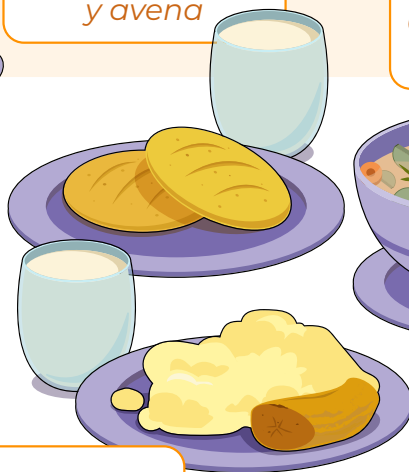


Ejemplos de preparaciones mixtas

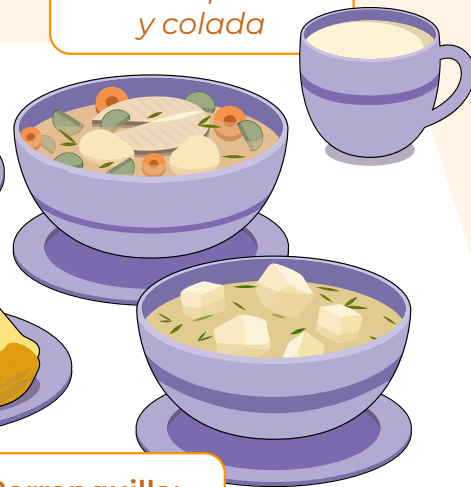
Tolima:
Tamal con chocolate



Costa:
Arepa de huevo y avena



Amazonas:
Caldo de pescado y colada



Cundinamarca:
Changua

La Guajira:
Plátano, huevo revuelto y avena

Barranquilla:
Mote de queso



Consejos para una **alimentación saludable** en el PAE para zonas rurales dispersas



1

Siga al pie de la letra la estructura del complemento alimentario del PAE para zonas rurales dispersas para cumplir con las recomendaciones de energía y nutrientes que deben adquirir los beneficiarios.



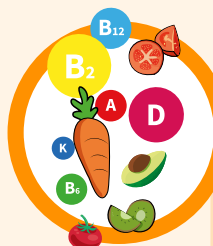
2

Prefiera los alimentos frescos que los ultraprocesados.



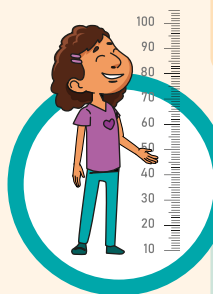
3

Haga que los menús sean agradables y evite los desperdicios de alimentos.



COMPLETA

Aquella que contiene agua, fibra y todos los macronutrientes (proteína, grasa y carbohidratos) y los micronutrientes (vitaminas y minerales) necesarios para el organismo.



SUFICIENTE

En energía y nutrientes que promueve en los niños el crecimiento y el mantenimiento de un peso saludable en todas las etapas de la vida.



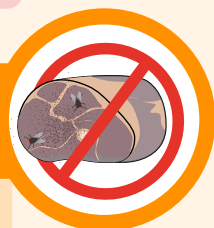
ADECUADA

Aquella que se ajusta a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de los individuos.



EQUILIBRADA

Aquella que incluye las cantidades adecuadas de los grupos de alimentos, que al ser combinadas aportan los nutrientes necesarios para promover el crecimiento y la buena salud.



INOCUA

Aquella que es libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros factores que van en detrimento del estado de salud de quien la consume.



Fuente: MinSalud (2017).



Aspectos a tener en cuenta a la hora de seleccionar alimentos para el PAE para zonas rurales dispersas

1

PRIORIZAR ALIMENTOS NATURALES

Hay que darle prioridad a los alimentos naturales, mínimamente procesados. **No se permite el consumo de alimentos ultra-procesados ni embutidos.**

2

INCLUIR FRUTAS Y VERDURAS

Además de ser muy ricas y nutritivas, las frutas y verduras frescas les permitirán elaborar una **gran variedad de preparaciones como ensaladas y jugos**. También, debido a su gama de colores, podrán armar **platos llamativos y agradables de comer**.



RECUERDE

Nuestro país produce una gran cantidad de frutas, verduras y hortalizas durante el año, no dude en incorporarlas en los menús.

3

PREFERIR PRODUCTOS LOCALES

La **compra y consumo de alimentos producidos en el entorno cercano** es una prioridad del PAE para zonas rurales dispersas.

4

CONSUMIR LO ANTES POSIBLE

Las compras deben hacerse con la idea de consumo inmediato y mínimo almacenamiento.

En particular, se pueden comprar para consumo inmediato los alimentos mínimamente procesados o naturales mencionados anteriormente.

