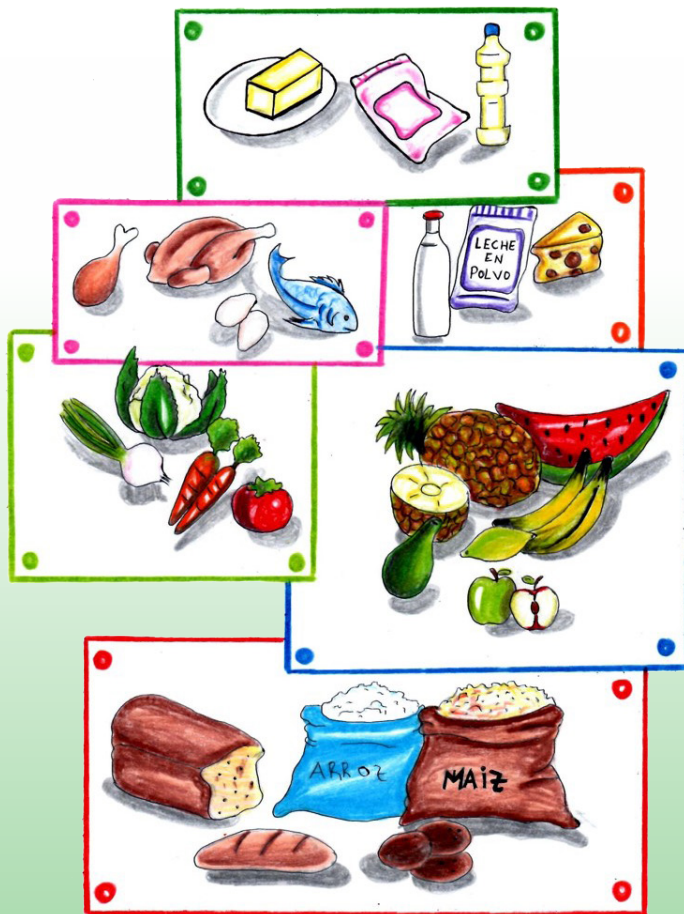


# Lo que debes saber sobre *Nutrición*

MANUAL PARA ESCOLARES



**FRS**

Fundación de Religiosos  
para la Salud

1ª Edición





Lo que debes saber sobre  
*Nutrición*  
MANUAL PARA ESCOLARES

**Fundación de Religiosos  
para la Salud**

C/ Hacienda de Pavones 5  
28030 Madrid  
info@fundacionfrs.es  
www.fundacionfrs.es

Entidad colaboradora:



MINISTERIO DE SANIDAD Y  
BIENESTAR SOCIAL REPÚBLICA  
DE GUINEA ECUATORIAL

Lo que debes saber sobre

# Nutrición

MANUAL PARA ESCOLARES

**EQUIPO TÉCNICO**

Almudena González-Vigil Santos  
Equipo técnico de FRS

**EDITA**

Fundación de Religiosos para la Salud

**ILUSTRACIONES**

Afran (Francisco Abiamba Mangue)  
Eliezer Nguema Namil

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN**

Gabriel Ramón Sánchez

---

Primera edición: julio 2019



*Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Unión Europea.  
El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de FRS y no  
necesariamente refleja los puntos de vista del financiador.*

# Contenidos

Presentación	7
¿Qué es la Nutrición?	8
Alimentación y Nutrición	10
5 Claves para una alimentación saludable	14
Tipos de nutrientes	15
Azúcares	16
Grasas	18
Proteínas	20
Vitaminas y minerales	22
Alimentación infantil	24
Algunos consejos que debes seguir	26
Problemas de una mala alimentación	33
Recuerda que...	34



# Presentación

**La nutrición** es uno de los pilares de la salud y el desarrollo. En personas de todas las edades una nutrición mejor permite reforzar nuestras defensas, contraer menos enfermedades y contar con una salud más fuerte.

La educación nutricional desde la infancia, cada vez gana mayor protagonismo como una herramienta esencial para garantizar la seguridad alimentaria, la nutrición comunitaria y la salud. Está demostrada su capacidad para mejorar el comportamiento dietético y el estado nutricional de las personas y de las comunidades a largo plazo.

Por ello, como herramienta educativa para los escolares, FRS ha elaborado el manual "Lo que debes saber sobre la nutrición". Tiene la finalidad de que los niños y niñas mejoren sus conocimientos sobre los hábitos y comportamientos saludables básicos sobre la nutrición y la dieta, para garantizar la salud personal y prevenir enfermedades.

Este documento ha sido elaborado por la Fundación de Religiosos para la Salud en colaboración con el Ministerio de Sanidad y Bienestar Social de Guinea Ecuatorial con fondos de la Unión Europea.

Gracias a todos ellos por su trabajo y preocupación, por una Guinea Ecuatorial mejor.

# ¿Qué es la Nutrición?

Según la Organización mundial de la Salud (OMS)

*LA NUTRICIÓN ES UNO DE LOS PILARES DE LA SALUD Y EL DESARROLLO.*

En personas de todas las edades una nutrición mejor permite reforzar nuestras defensas, contraer menos enfermedades y gozar de una salud más fuerte.





Los niños bien nutridos y sanos  
**CRECEN Y APRENDEN MEJOR,**  
se estimula su desarrollo intelectual.

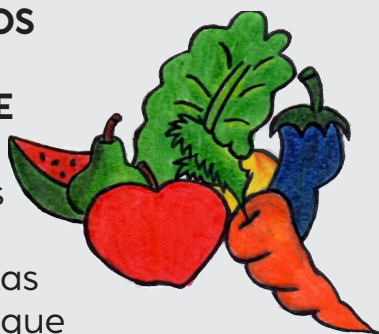
# Alimentación y Nutrición

## ALIMENTACIÓN

Consiste en proporcionar al cuerpo los alimentos (**SÓLIDOS O LÍQUIDOS**) que se han seleccionado y preparado previamente.

## NUTRICIÓN

Consiste en **OBTENER LOS NUTRIENTES QUE HAY EN LOS ALIMENTOS QUE COMEMOS**, mediante un conjunto de procesos en nuestro organismo, y hacerlos llegar a todas las células del cuerpo para que éstas puedan funcionar.



# ALIMENTOS Y NUTRIENTES

## ALIMENTOS

**Son los productos sólidos o líquidos que ingerimos**, de los cuales el cuerpo obtiene los nutrientes que necesita para vivir, y expulsa el resto que no es aprovechable a través de las heces.

**EJEMPLOS:** cacahuete, leche, yuca, arroz, verduras, frutas, carne, pescado...

## NUTRIENTES

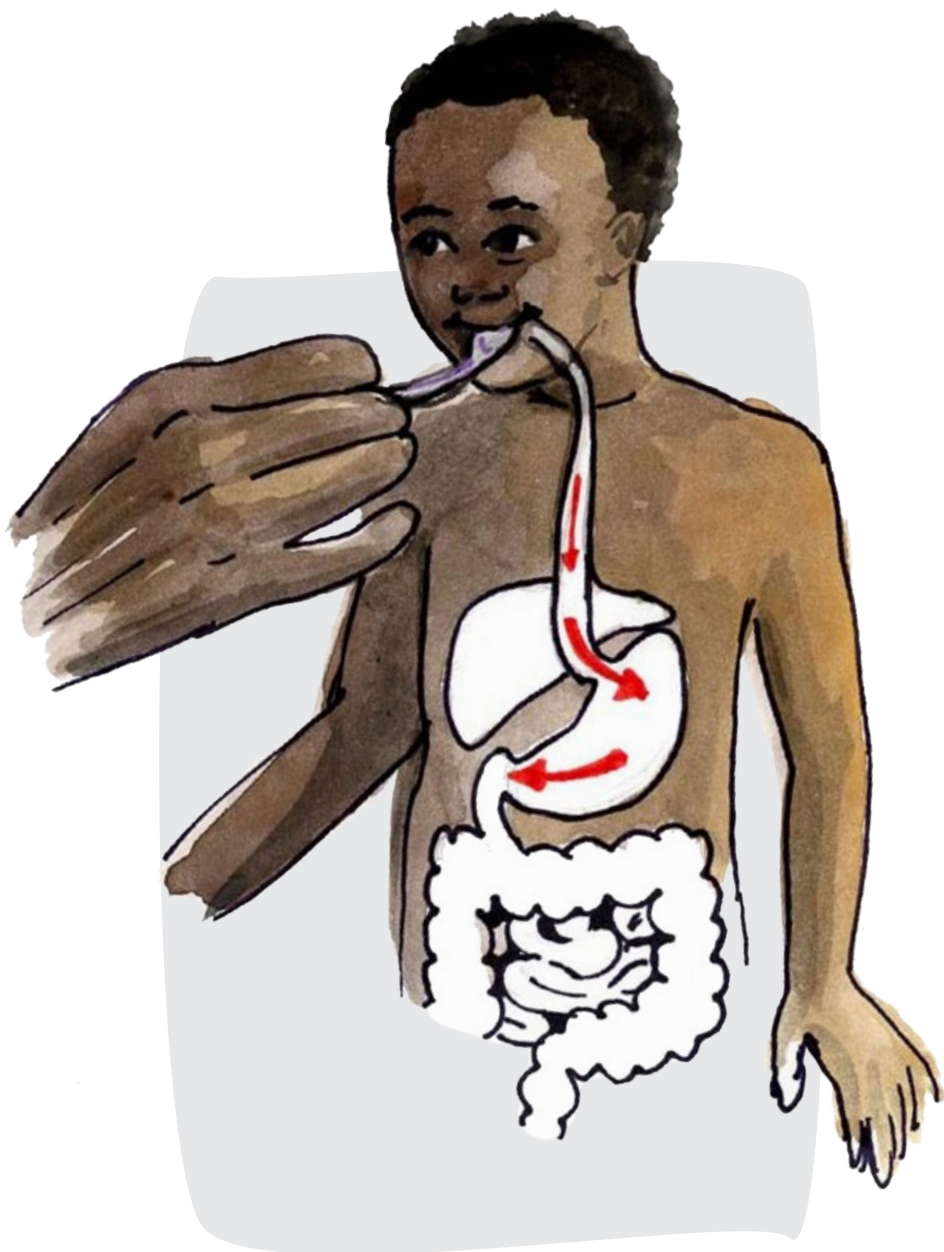
**SON LAS SUSTANCIAS CONTENIDAS EN LOS ALIMENTOS** que aportan a las células, a nuestro cuerpo, todo lo que necesitan para vivir. LA MAYORÍA DE ALIMENTOS CONTIENEN VARIOS NUTRIENTES.

# Alimentación y Nutrición

*ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SON DOS CONCEPTOS MUY RELACIONADOS, PERO DISTINTOS.*

**Una persona puede estar SUFICIENTEMENTE ALIMENTADA si ha comido bastantes alimentos, PERO PUEDE ESTAR MAL NUTRIDA** si con esos alimentos no ha tomado todos los tipos de nutrientes que necesitan sus células para poder vivir y funcionar correctamente.

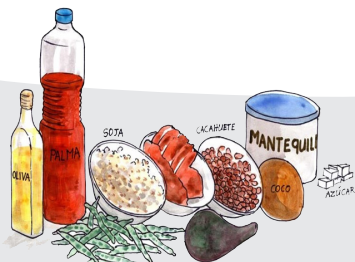
**LOS ALIMENTOS QUE COMEMOS SE TRANSFORMAN EN NUTRIENTES EN EL INTERIOR DE NUESTRO ORGANISMO.**



# 5 Claves para una alimentación saludable

- 1 Come alimentos variados.
- 2 Come verduras y frutas en abundancia.
- 3 Consume pocas cantidades de grasa y aceite.
- 4 Come menos sal y azúcar.
- 5 Cuida la limpieza e higiene de los alimentos, de los utensilios y el entorno donde cocinas y comes.

# Tipos de nutrientes



**1** **AZÚCARES**  
(también llamados HIDRATOS DE CARBONO o glúcidos): NOS DAN FUERZA Y ENERGÍA.



**2** **GRASAS**  
(también llamadas LÍPIDOS): SIRVEN COMO RESERVA DE ENERGÍA Y NOS AISLAN DEL FRÍO.



**3** **PROTEÍNAS**  
CONSTRUYEN, FORMAN EL CUERPO.



**4** **VITAMINAS Y MINERALES**  
NOS PROTEGEN DE LAS ENFERMEDADES Y REGULAN NUESTRO ORGANISMO.

# Azúcares

TAMBIÉN LLAMADOS HIDRATOS DE CARBONO O GLÚCIDOS.



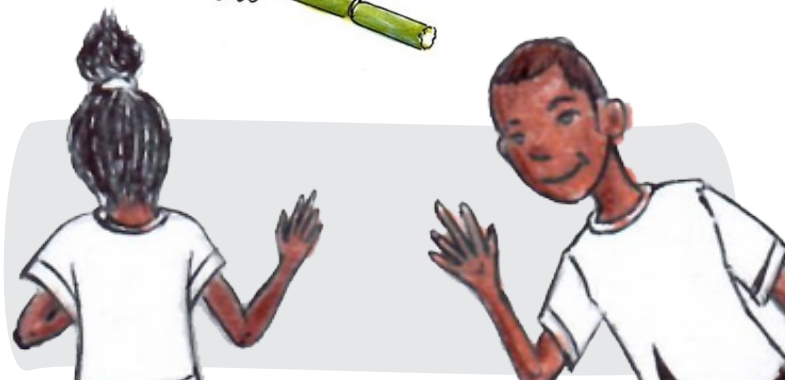
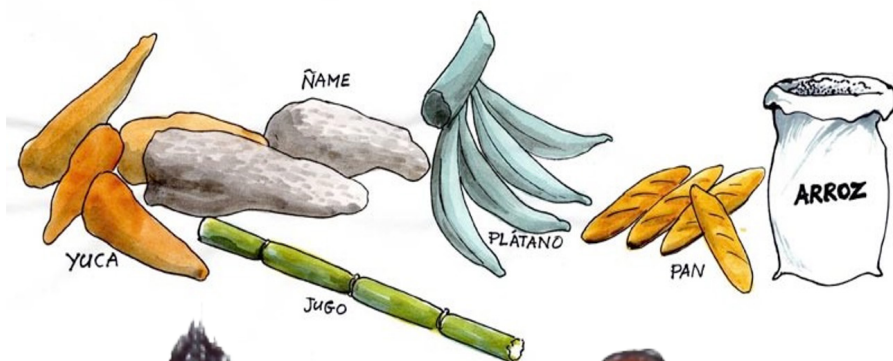
## NOS DAN FUERZA Y ENERGÍA

Son los alimentos que nos proporcionan la energía que necesita nuestro organismo para trabajar, pensar, jugar, hacer deporte, bailar, etc.



## ALIMENTOS RICOS EN AZÚCARES:

Tubérculos como la malanga, yuca, boniato, ñame; frutas como el plátano, la piña; azúcar, miel, harina, pan, arroz, buñuelos.



*PARA TENER FUERZA Y  
ENERGÍA, CADA DÍA NECESITAS  
TOMAR HIDRATOS DE CARBONO*

# Grasas

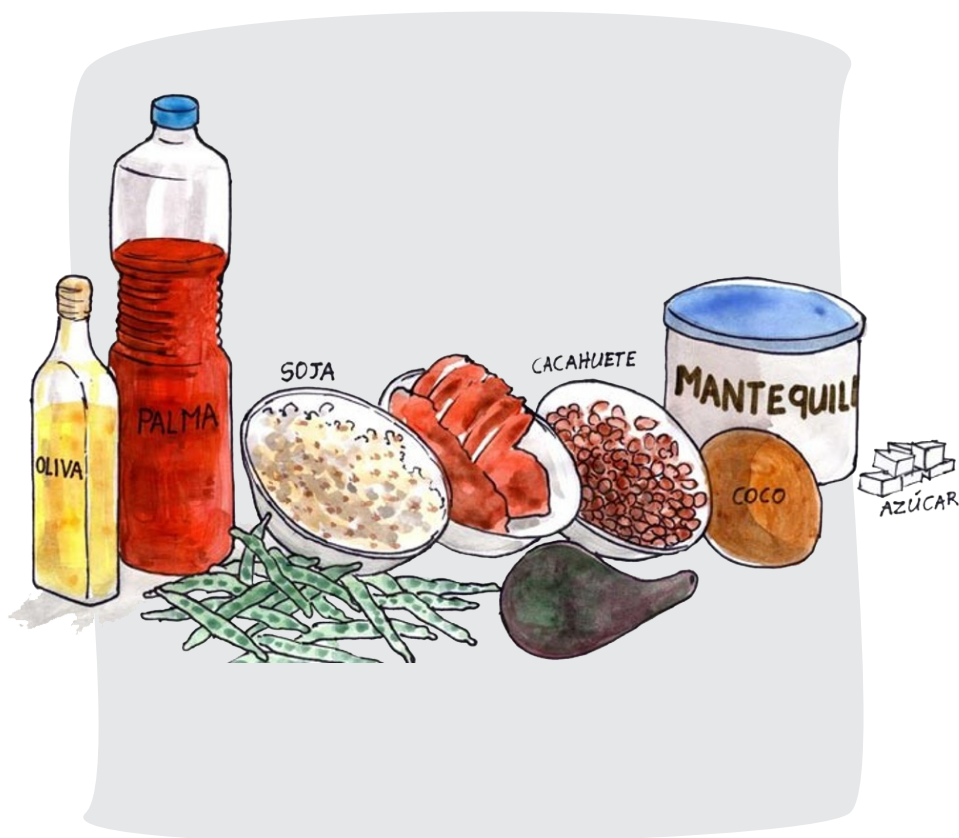
TAMBIÉN LLAMADAS LÍPIDOS.



- Son los alimentos que nos proporcionan RESERVA DE ENERGÍA, produciendo más del doble de energía que la liberada por proteínas e hidratos de carbono.
- 
- También actúa como aislamiento contra el frío y forma un tejido de soporte de muchos órganos, protegiéndolos de golpes.
-

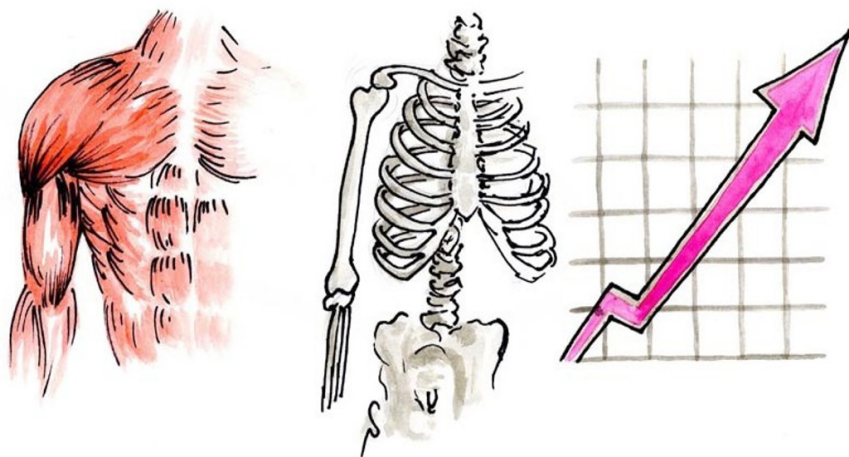
## ALIMENTOS RICOS EN GRASAS:

Aceite de palma, aceite de oliva, semillas, soja, mantequilla, grasas de animales, coco, aguacate, cacahuete.



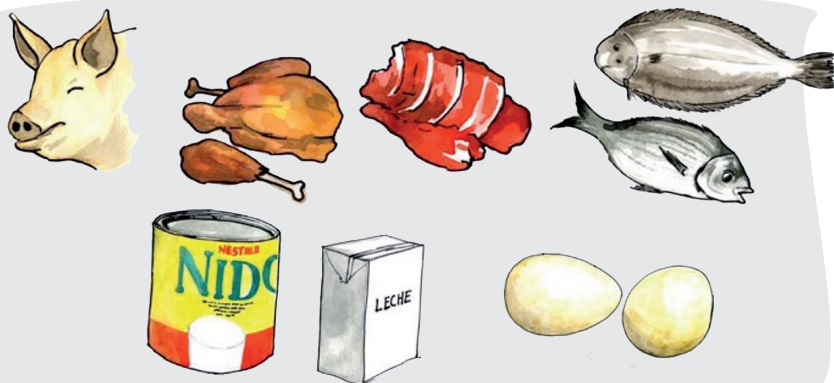
# Proteínas

CONSTRUYEN Y FORMAN EL CUERPO.



- Son los **ALIMENTOS NECESARIOS PARA QUE TU CUERPO Y TU CEREBRO CREZCA Y SE DESARROLLE.**
- 
- Las **PROTEINAS** son indispensables para la **FORMACIÓN** y **REPARACIÓN** de los músculos, huesos y otros tejidos y sustancias (hormonas, enzimas, anticuerpos e incluso neurotransmisores) necesarias para nuestro organismo.

Todo tipo de CARNES y PESCADOS, LECHE y HUEVOS.



OTROS ALIMENTOS QUE CONTIENEN PROTEÍNAS:

Hojas de yuca, legumbres, cacahuete, pepitas de calabaza, maíz, chocolate.



**PARA CRECER ADECUADAMENTE, SER FUERTE E INTELIGENTE, DEBES COMER SUFICIENTES PROTEÍNAS TODOS LOS DÍAS.**

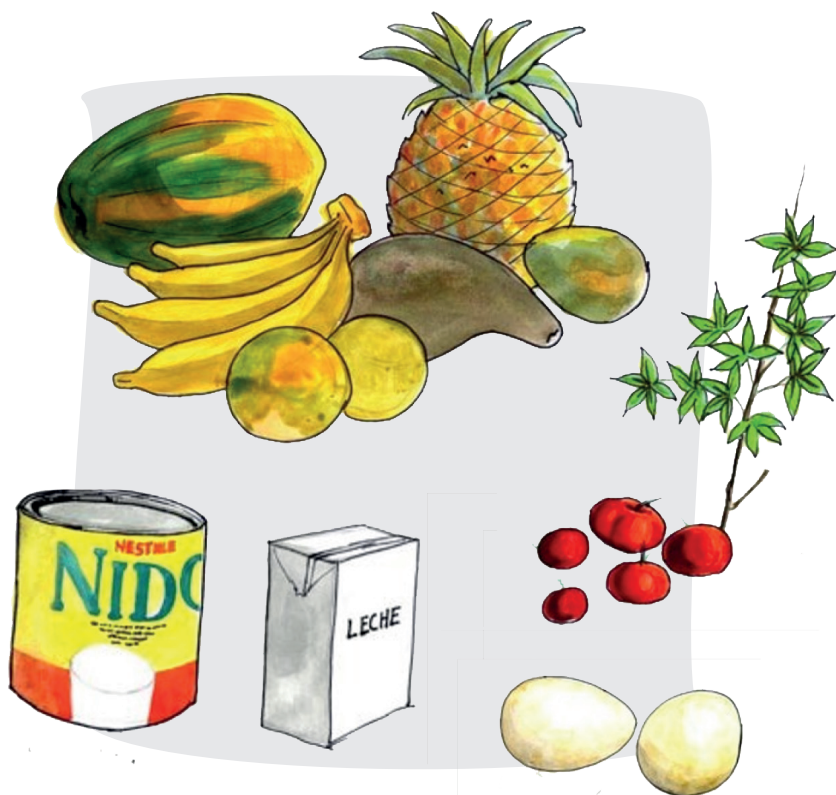
# Vitaminas y minerales

*NOS PROTEGEN DE LAS ENFERMEDADES  
Y REGULAN NUESTRO ORGANISMO.*

- Hacen que nuestro cuerpo **PRODUZCA LAS DEFENSAS NECESARIAS** para luchar contra las enfermedades.
- 
- Se necesitan para crear las defensas, luchar contra las enfermedades y hacer que el cuerpo funcione bien: formar la sangre, los dientes, proteger la vista, facilitar que el cerebro funcione adecuadamente y desarrollar la inteligencia.
- 

**LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES NOS PROTEGEN  
CONTRA LAS ENFERMEDADES Y SON NECESARIAS  
PARA QUE EL CUERPO FUNCIONE BIEN.**

ESTÁN PRESENTES EN todas las FRUTAS, VERDURAS, en especial la papaya y la naranja, las verduras de hojas verdes, LECHE, HUEVOS e HÍGADO de los animales.



**UNA DIETA EQUILIBRADA ES AQUELLA QUE NOS PROPORCIONA UNA CANTIDAD ADECUADA DE TODOS LOS NUTRIENTES.**

# Alimentación infantil

*NIÑO O NIÑA EN EDAD ESCOLAR  
(DE LOS 5 AÑOS A LA ADOLESCENCIA).*

ES IMPORTANTE QUE TENGAS UNA BUENA NUTRICIÓN, ya que en la infancia y adolescencia estás creciendo, jugando y aprendiendo.



**TU CUERPO LO NECESITA**



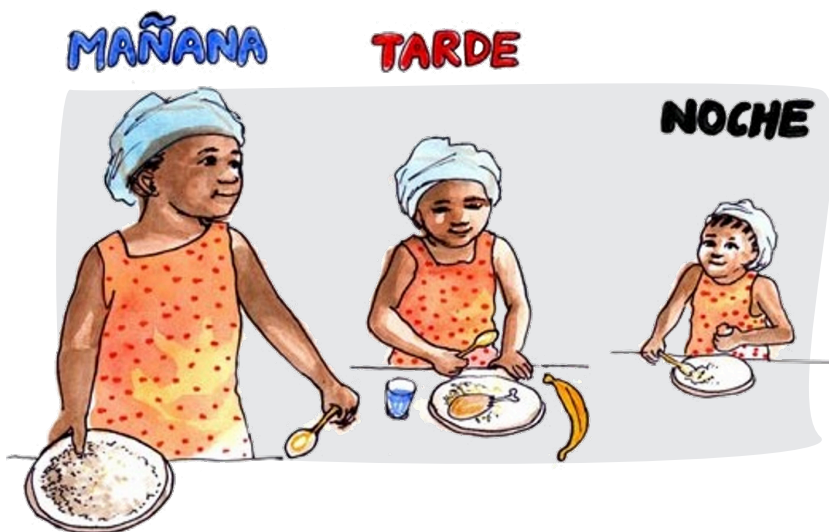
# Si tienes una buena alimentación

- 1 Te SENTIRÁS BIEN y tendrás BUEN HUMOR.
- 2 PREVIENES ENFERMEDADES y estás mejor preparado para combatir a los agentes externos que las generan.
- 3 DESARROLLARÁS AL MÁXIMO tus capacidades motoras, intelectuales y físicas.
- 4 Tendrás MÁS FUERZA.
- 5 CRECERÁS MÁS.
- 6 Estarás más despierto y APRENDERÁS MEJOR.
- 7 Tu INTELIGENCIA se DESARROLLARÁ MEJOR.

# Algunos consejos que debes seguir

7

**DEBES COMER 3 VECES AL DÍA:**  
desayuno, comida y cena.



**Y NO TE OLVIDES DE TOMAR AGUA TRATADA  
O EMBOTELLADA** al menos por la mañana, a  
medio día y por la noche

2

**EL DESAYUNO REPRESENTA LA COMIDA MÁS IMPORTANTE, PUES TE OFRECE LAS CALORÍAS Y NUTRIENTES NECESARIAS PARA COMENZAR EL DÍA.**

Sin embargo es frecuente que los niños asistan al colegio sin recibir alimento alguno, lo que afecta al rendimiento escolar y a la atención.



**EL DESAYUNO DEBE INCLUIRSE COMO UN HÁBITO FAMILIAR**

## CONSEJOS PARA NIÑOS Y NIÑAS EN EDAD ESCOLAR

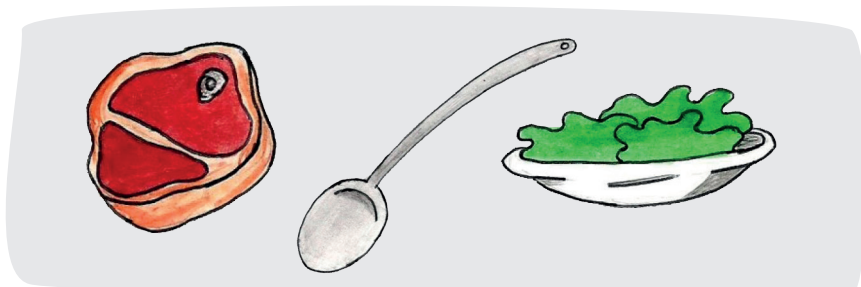
3

**LOS NIÑOS Y NIÑAS DEBEN COMER LA MISMA CANTIDAD DE ALIMENTOS.**



4

**PARA DESARROLLARTE BIEN AL MENOS DEBES COMER DE 50 A 60 GRAMOS DE PROTEÍNAS AL DÍA = UN TROZO DE CARNE O PESCADO** (que si troceamos, ocupe dos cucharadas soperas), o un plato de legumbres (lentejas, aricots, garbanzos...)



5

**AUMENTA EL CONSUMO DE VERDURAS Y FRUTAS.**



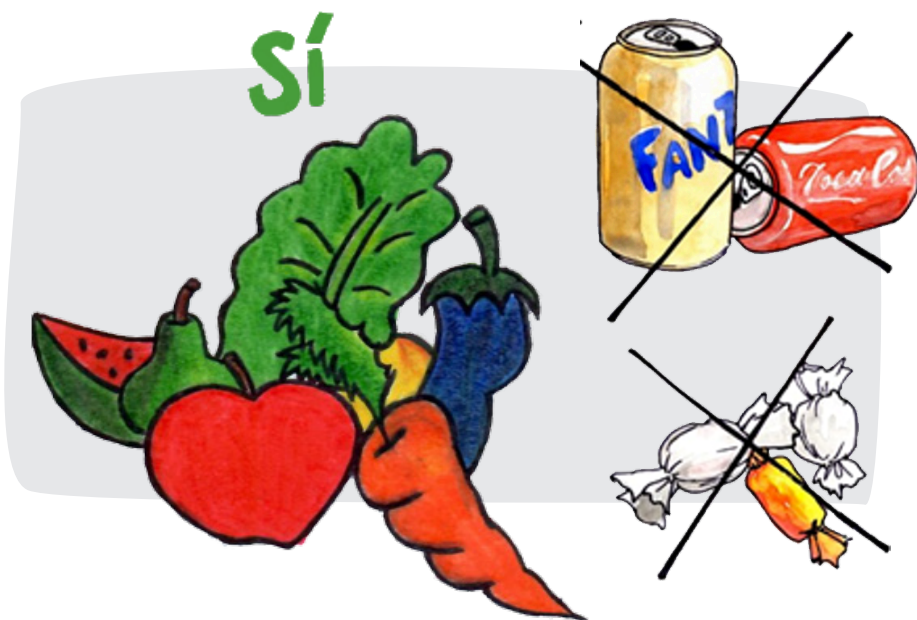
Comer **DOS PLATOS DE VERDURAS Y TRES FRUTAS** todos los días ayuda a estar en forma y proteger la salud.

## CONSEJOS PARA NIÑOS Y NIÑAS EN EDAD ESCOLAR

6

### **NO ES BUENO COMER CAMELOS NI DULCES NI TOMAR BEBIDAS CON GAS A DIARIO.**

- El exceso de azúcar te puede provocar kilos de más, la obesidad y, a la larga, diabetes y riesgo de tener problemas de corazón más o menos graves.
- 
- Además, impedirá que comas alimentos realmente saludables.
- 



## CONSEJOS PARA NIÑOS Y NIÑAS EN EDAD ESCOLAR

7

### LOS ALIMENTOS DEBEN TENER LA CANTIDAD ADECUADA DE MICRONUTRIENTES, SOBRE TODO VITAMINA A, ZINC Y HIERRO.

- ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA A: frutas, leche, mantequilla, carnes, pescados y huevo.
- ALIMENTOS RICOS EN HIERRO: carnes, legumbres (lentejas, garbanzos, aricots), pescado, huevo, algunas frutas como coco y uvas.
- ALIMENTOS RICOS EN ZINC: carne de cerdo, vaca, pavo y legumbres.



Si no tomas los micronutrientes necesarios te pondrás pálido y enfermarás muy seguido. SI TE SUCEDE, DEBEN LLEVARTE AL ESTABLECIMIENTO DE SALUD.

EVITEMOS LAS MUERTES POR MALNUTRICIÓN. **TOMA DOSIS ADECUADAS DE VITAMINA A Y HIERRO.**

CONSEJOS PARA NIÑOS Y NIÑAS EN EDAD ESCOLAR

8

SI NO TE APETECE COMER Y BAJAS DE PESO, U OBSERVAS ESTO EN OTRO NIÑO O NIÑA, DEBES DECÍRSELO A UN ADULTO.



SI TE SUCEDE, DEBEN LLEVARTE AL ESTABLECI-  
MIENTO DE SALUD.



# PROBLEMAS de una mala alimentación

- 1 NO CRECES NI GANAS PESO con normalidad.
- 2 TARDAS EN EMPEZAR A CAMINAR, HABLAR O PENSAR.
- 3 SE HINCHA la BARRIGA y las PIERNAS y BRAZOS se quedan DELGADOS.
- 4 Estás TRISTE, FATIGADO, DÉBIL.
- 5 La cara, las manos y los pies se HINCHAN.
- 6 EL PELO SE CAE y pierde el brillo y el color.
- 7 NO tienes APATETITO.
- 8 Sientes DEBILIDAD Y PALPITACIONES.
- 9 ENFERMAS MÁS de paludismo, enfermedades respiratorias y diarreicas.

# RECUERDA QUE...

LA GENTE SANA Y BIEN  
ALIMENTADA ES MÁS FUERTE,  
MÁS PRODUCTIVA Y ESTÁ EN  
MEJORES CONDICIONES DE  
ROMPER EL CICLO DE POBREZA  
Y DESARROLLAR AL MÁXIMO SU  
POTENCIAL Y CAPACIDADES.

*SI ESTÁS BIEN  
NUTRIDO/A CRECERÁS Y  
APRENDERÁS MEJOR*





Lo que debes saber sobre  
*Nutrición*  
MANUAL PARA ESCOLARES

**Fundación de Religiosos  
para la Salud**

C/ Hacienda de Pavones 5  
28030 Madrid  
info@fundacionfrs.es  
www.fundacionfrs.es

Entidad colaboradora:



MINISTERIO DE SANIDAD Y  
BIENESTAR SOCIAL REPÚBLICA  
DE GUINEA ECUATORIAL