



Organización de las Naciones Unidas  
para la Alimentación y la Agricultura



## NUESTRAS PRIORIDADES

### Los objetivos estratégicos de la FAO

Lograr los objetivos de la FAO de erradicar el hambre y la pobreza es un reto complejo. Hoy en día, gracias a importantes cambios en la manera de trabajar de la Organización, la FAO es más adecuada, más sencilla y más flexible, y sus actividades obedecen a cinco objetivos estratégicos. La FAO nueva y mejorada tiene una oportunidad real de ganar la batalla contra el hambre, la malnutrición y la pobreza rural.

#### AYUDAR A ELIMINAR EL HAMBRE, LA INSEGURIDAD ALIMENTARIA Y LA MALNUTRICIÓN

Contribuimos a la erradicación del hambre fomentando políticas y compromisos políticos destinados a respaldar la seguridad alimentaria y asegurándonos de que se dispone de información actualizada sobre los desafíos y las soluciones del hambre y la nutrición y de que dicha información es accesible.

#### HACER QUE LA AGRICULTURA, LA ACTIVIDAD FORESTAL Y LA PESCA SEAN MÁS PRODUCTIVAS Y SOSTENIBLES

Promovemos políticas y prácticas basadas en hechos comprobados para respaldar sectores agrícolas muy productivos (cultivos, ganadería, silvicultura y pesca), asegurando al mismo tiempo que la base de recursos naturales no sufra en el proceso.

#### REDUCIR LA POBREZA RURAL

Ayudamos a los campesinos pobres a obtener acceso a los recursos y servicios que necesitan, en especial los de empleo rural y protección social, para trazar un camino que les permita salir de la pobreza.

#### FOMENTAR SISTEMAS AGRÍCOLAS Y ALIMENTARIOS INTEGRADORES Y EFICIENTES

Ayudamos a crear unos sistemas alimentarios seguros y eficientes que sirvan de apoyo a una agricultura de pequeñas explotaciones y reduzcan la pobreza y el hambre en las zonas rurales.

#### INCREMENTAR LA RESILIENCIA DE LOS MEDIOS DE VIDA ANTE LAS CATÁSTROFES

Ayudamos a los países a prepararse para las catástrofes naturales o provocadas por el hombre reduciendo su riesgo y potenciando la resiliencia de sus sistemas agrícolas y alimentarios.

# ¡Aprendo estilos de vida saludable!

# ¡Aprendo estilos de vida saludable!

Guía dirigida a niños y padres de familia

Documento elaborado por:

Emilia Fallas Solera  
Mediación pedagógica y redacción

Julio Solís Arias  
Diseño gráfico

Equipo de apoyo técnico-administrativo:

Rosa Adolio Cascante  
Directora de programas de equidad del Ministerio de Educación Pública (MEP)

Karla Pérez Fonseca  
Coordinadora del Programa Alimentación Escolar en Costa Rica

Charleene Cortez Sosa  
Consultora FAO del Programa Alimentación Escolar en Costa Rica

Revisión general:

Octavio Ramírez Mixter  
Coordinador de programas  
Najla Veloso  
Coordinadora del proyecto GCP/RLA/180/BRA  
Vera Boerger  
Oficial técnico GCP/RLA/180/BRA

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan.

Las opiniones expresadas en este producto informativo son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista o políticas de la FAO.

© FAO, 2015

Proyecto GCP/RLA/180/BRA:

Fortalecimiento de los programas de alimentación escolar en el marco de la Iniciativa América Latina y Caribe Sin Hambre 2025.  
<http://www.rlc.fao.org/es/programabrasilfao/>

Cooperación técnica:

Gobierno de la República Federativa de Brasil.  
Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)

Ejecución:

Ministerio de Relaciones Exteriores  
de Brasil (MRE)  
Agencia Brasileña de Cooperación  
Técnica (ABC)  
Ministerio de Educación de Brasil (MEC)  
Fondo Nacional de Desarrollo  
de la Educación (FNDE)  
Oficina Regional de FAO para América Latina y el Caribe (RLC)  
Representación de FAO en Costa Rica

Segunda Edición, Julio de 2015

La FAO fomenta el uso, la reproducción y la difusión del material contenido en este producto informativo. Salvo que se indique lo contrario, se podrá copiar, descargar e imprimir el material con fines de estudio privado, investigación y docencia, o para su uso en productos o servicios no comerciales, siempre que se reconozca de forma adecuada a la FAO como la fuente y titular de los derechos de autor y que ello no implique en modo alguno que la FAO apruebe los puntos de vista, productos o servicios de los usuarios.

Todas las solicitudes relativas a la traducción y los derechos de adaptación así como a la reventa y otros derechos de uso comercial deberán dirigirse a [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request) o a [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org). Los productos de información de la FAO están disponibles en el sitio web de la Organización ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)) y pueden adquirirse mediante solicitud por correo electrónico a [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org).

# PRESENTACIÓN

A partir del año 2009, el Gobierno de la República Federativa del Brasil, a través del Fondo Nacional de Desarrollo de la Educación del Ministerio de la Educación (FNDE/MEC) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), formalizaron una alianza en el marco de la Iniciativa América Latina y Caribe Sin Hambre 2025, con la finalidad de contribuir al fortalecimiento de políticas de alimentación escolar sostenibles en países de América Latina y el Caribe, reconociendo que los programas de alimentación escolar contribuyen a la realización del derecho humano a la alimentación adecuada y tratando de lograr la seguridad alimentaria y nutricional en los países participantes.

En el 2013, Costa Rica solicita participar del proyecto: Fortalecimiento de los Programas de Alimentación Escolar en el marco de la Iniciativa América Latina y Caribe Sin Hambre 2025 a partir de la experiencia brasileña. Mediante esta iniciativa, se reconoce la importancia de fortalecer los programas de alimentación escolar, promover el desarrollo de la agricultura familiar, la seguridad alimentaria y nutricional y el desarrollo rural sustentable; bajo la égida del derecho humano a la alimentación adecuada, la educación alimentaria y nutricional y el desarrollo humano y social.

**Octavio Ramírez Mixter**

Oficial a cargo  
Representación de FAO  
Costa Rica

# CONTENIDO

<b>Tema</b>	<b>Página</b>
1. ¡Quiero estar saludable!	6
2. Aprendo a reconocer alimentos saludables junto con mi familia	12
ANEXO: Prácticas alimenticias en la familia: recomendaciones para la preparación de alimentos en el hogar	25
1. Prácticas para consumir alimentos saludables en el hogar	26
Bibliografía	35

## 1. Quiero estar saludable!

Consumo alimentos saludables que preparamos en mi casa y ¡disfruto de compartir las horas de comidas con mi familia o mis compañeros!



## ¿Cómo logro una alimentación saludable?

- Todos los días consumo una cantidad adecuada y variada de alimentos.
- Incorporo prácticas saludables de alimentación.
- Con la alimentación saludable obtengo las sustancias nutritivas que mi cuerpo necesita.



## Hábitos que debo tener para mantenerme saludable

- Diariamente, hago ejercicio u otras actividades físicas que, además, me ayudan a sentirme bien y tener salud mental.
- Consumo alimentos variados, en horarios regulares, en pequeñas cantidades, de tres a cinco veces diarias.
  - Todos los días consumo arroz y frijoles (o garbanzos, lentejas, cubaces y otros granos en lugar de los frijoles).
  - En lo posible consumo al menos cinco porciones diarias de frutas y vegetales frescos, de diferentes colores.
  - Consumo poca sal, grasa y azúcar con los alimentos.



¡CORRO!

¡BRINCO!

- Como despacio y mastico bien los alimentos.
- Tomo al menos cuatro vasos de agua pura; y entre dos y cuatro vasos de otros líquidos con frutas naturales, diariamente.
- En lo posible consumo al menos tres porciones diarias de alimentos como leche, yogurt o queso.\*
- Evito comer carnes procesadas y embutidos (como chorizo, salchichón porque tienen mucha grasa).
- Consumo los jugos y frescos naturales, con muy poco (o sin) azúcar.



\*Preguntá a tus papás si sos intolerante a la lactosa

¡JUEGO!

¡EXPLORO!

## Juguemos ...

- Juntá con una línea cada alimento que considerés saludable y la imagen del niño sano y feliz.
- Hacé lo mismo con los alimentos que creés que te pueden provocar problemas en la salud, y la imagen del niño triste.



## ¿Cuántas cantidades y qué alimentos debo comer diariamente para una alimentación saludable?

En el círculo podemos observar las proporciones y tipos de alimentos que debemos consumir para tener una alimentación saludable.

**Carbohidratos, cereales, leguminosas y vegetales harinosos**

**Vegetales y frutas**

**Proteínas de origen animal**

**Grasas y azúcares**

Revisá con tus papás el tamaño de las porciones que aparecen en el anexo final.

### Carbohidratos, cereales, leguminosas y verduras harinosas

Arroz	Lentejas
Pan	Garbanzos
Tortilla	Plátano
Ñampí	Papa
Pastas	Guineo
Harina	Camote
Masa	Ñame
Avena	Yuca
Elote	Pejibaye
Maicena	Ayote sazón
Frijoles	Alverjas
	Remolacha
	Aguacate



Tomá agua y hacé actividad física



## Vegetales y frutas

Carambola	Tomate
Papaya / sandía / melón	Apio
Limón / naranja	Zuquini / zapallo
Piña	Brócoli
Mandarina	Espinaca
Cas	Culantro
Mora	Mostaza
Mango	Chile dulce
Banano	Coliflor / repollo / lechuga
Vainica	Ajo / cebolla
Zanahoria / chayote	Chilasquil

## Proteínas de origen animal

Pollo  
Carne de res  
Leche  
Queso  
Huevos  
Pescado  
Cerdo  
Atún

## Grasas y azúcares

Aceite  
Margarina  
Natilla  
Miel  
Azúcar  
Helados  
Queso crema  
Leche condensada  
Sirope



## ¿Cómo lavo mis manos?

Lavo muy bien mis manos varias veces al día; especialmente, antes de cada comida.



Primero froto las manos con abundante agua y jabón.

**¡No olvido restregarme entre los dedos!**



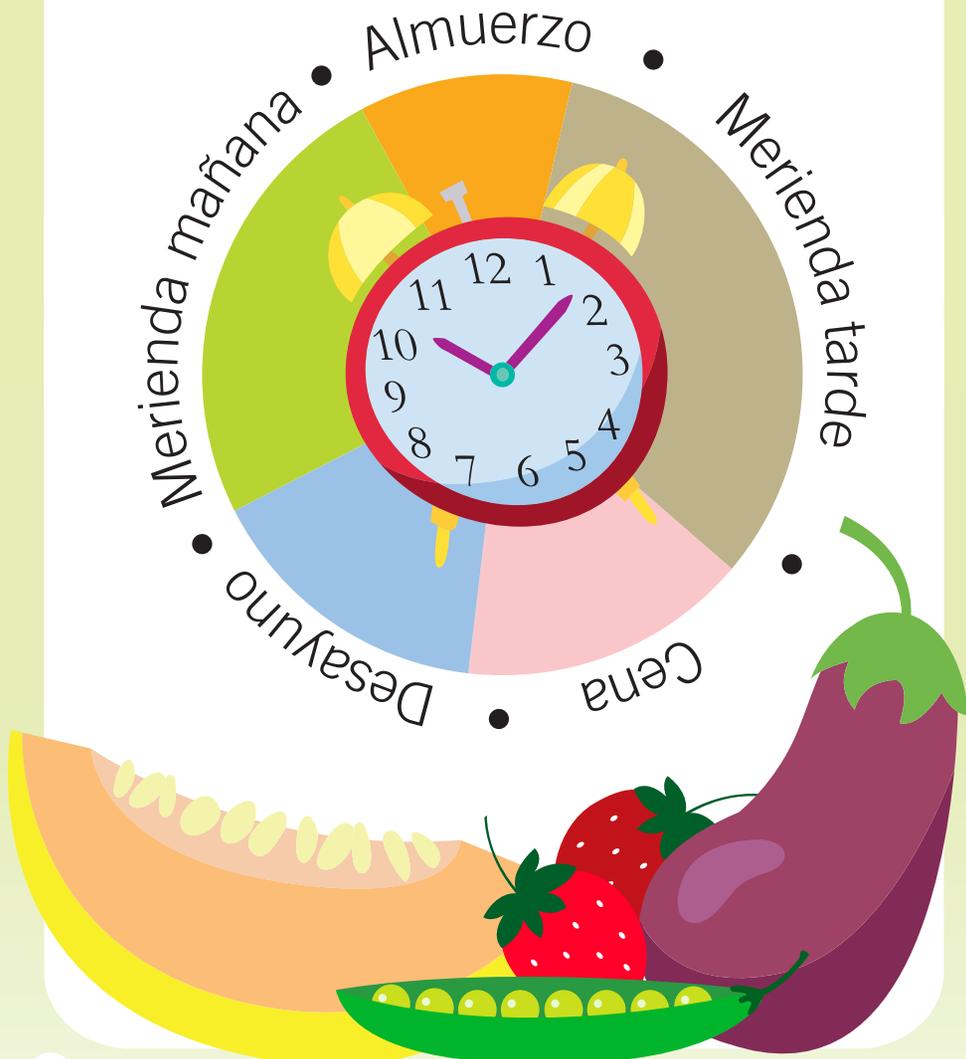
Después limpio muy bien las uñas. Puedo usar un cepillito para esto.



Por último, seco bien con una toalla de papel o un pañito que esté limpio.

## Mis tiempos de comidas

Es importante comer todos los días a la misma hora, respetar cinco tiempos de comida y comer cantidades pequeñas de alimentos.



## 2. Aprendo a reconocer alimentos saludables junto con mi familia

Reviso, junto con mi familia, cuáles alimentos hay en la cocina que son saludables y cuáles no.

Si no como en forma equilibrada todos los tipos de alimentos saludables, o si como en grandes cantidades, pueden provocarme problemas de salud, como desnutrición, sobrepeso, obesidad, caries, aumento de presión arterial, diabetes y otros.



## TENÉ CUIDADO!

Comida que debe ser evitada o consumida en pocas en pocas cantidades:

- Gaseosas
- Comida empaquetada (como papas, yuquitas, plátanos)
- Comida “rápida”
- Frituras
- Golosinas (como galletas rellenas confites, chocolates, helados, repostería, leche condensada)
- Embutidos (como jamón, mortadela, chorizo y salchichón)
- Natilla
- Sirope

## PONÉ ATENCIÓN!

Alimentos que deben incluirse en la alimentación:

- Todas las frutas y vegetales
- Granos (como frijoles y garbanzos)
- Carne de pollo, res o pescado
- Leche o yogurt
- Queso blanco fresco
- Huevos
- Frescos naturales
- Pan, galletas simples o tortillas
- Espaguetis
- Arroz

## La pizarra de los alimentos saludables

Coloreá la pizarra de alimentos que se encuentra en la siguiente página, según el tipo de alimento con los siguientes colores:

-  Verde para los vegetales y frutas
-  Amarillo para los carbohidratos cereales, leguminosas y verduras harinosas.
-  Rojo para las proteínas de origen animal
-  Azul para las grasas y azúcares

Reviso con mi familia cuáles de los alimentos saludables que aparecen en la “pizarra de alimentos saludables” acostumbramos consumir frecuentemente en el hogar y en la escuela.

¿Cuáles de esos alimentos debemos de incorporar más a menudo en nuestra alimentación?



Arroz	Pan	Tortilla	Ñampi
Harina	Masa	Avena	Elote
Frijoles	Lentejas	Garbanzos	Sirope
Papa	Guineo	Camote	Ñame
Horchata	Pejibaye	Cebada	Papaya
Naranja	Piña	Carambola	Queso crema
Mandarina	Banano	Cas	Mora
Vainica	Tomate	Ayote	Apio
Zanahoria	Zuchini	Zapallo	Brócoli
Chicasquil	Aderezos	Cebolla	Culantro
Chile dulce	Coliflor	Repollo	Lechuga
Remolacha	Ajo	Aguacate	Leche
Huevos	Pollo	Res	Pescado
Atún	Aceite	Margarina	Natilla
Miel	Plátano	Sandía	Mango
Pastas	Yuca	Melón	Arvejas
Tapa dulce	Espinaca	Pepino	Chayote
Queso	Cerdo	Azúcar	Helados

## Alimentándonos con colores

Es importante que, durante el día, consumamos suficientes frutas y hortalizas con diferentes colores, para obtener de ellas distintas vitaminas y minerales.



## Hagamos menús saludables!

Con mis padres o profesores inventamos dos menús para el almuerzo que contengan todos los tipos de alimentos:

### MENÚ #1

Vegetales y frutas:

Productos origen animal:

Grasas y azúcares:

Cereales y leguminosas:



¡Hacé esta práctica siempre para verificar que tu alimentación esté equilibrada!

### MENÚ #2

Vegetales y frutas:

Productos origen animal:

Grasas y azúcares:

Cereales y leguminosas:



## **ANEXO**

### **Buenas prácticas alimenticias en la familia: recomendaciones para la preparación de alimentos en el hogar**

**Guía para padres, madres y  
personas responsables de la familia**

# 1. Prácticas para consumir alimentos saludables en el hogar

## Alimentos frescos y saludables

- Es muy importante verificar que los alimentos estén frescos; por ejemplo, las carnes deben tener un color brillante, poco olor, textura jugosa y firme.
- En el caso del pescado, además debe fijarse que el vientre no esté abultado, ni que tenga ojos brillantes y salidos.
- Verificar las fechas de vencimiento de los alimentos empacados (como leche y sus derivados, por ejemplo).
- Revise que los granos no contengan insectos, moho o materias extrañas como piedras y astillas.
- Las frutas y hortalizas deben tener colores parejos y vivos; sin partes podridas, ni golpes: que el producto se vea firme.

- Revise que la corteza o cáscara de las frutas y hortalizas no tengan cortaduras o magulladuras: que se sienta firme al tacto.
- Verifique que los alimentos enlatados que consume (como el atún) no presenten golpes en la lata, ni estén vencidos.
- Tenga cuidado de almacenar muy bien los alimentos. Consérvelos en lugares frescos.



## Recomendaciones para preparar alimentos saludables

- Utilice poca sal y azúcar cuando cocina.
- Disminuya aquellos alimentos que contienen cantidades grandes de sal; por ejemplo, sopas en paquete, cubitos, embutidos, maní salado, papas y yucas tostadas.
- Lave muy bien los alimentos.
- Desinfecte las frutas y verduras con una solución de dos gotas de cloro por cada litro de agua.
- Cocine con poca agua para que los alimentos mantengan las vitaminas y minerales.
- Cocine los vegetales por poco tiempo, cuando el agua ya está hirviendo.
- Cocine los vegetales con la cáscara; pélelos o córtelos una vez cocinados.
- Utilice bastantes frutas y verduras en la preparación de alimentos.
- Utilice suficientes alimentos que provean hierro, como por ejemplo, frijoles, hojas con color verde oscuro, carnes rojas e hígado. Esto es importante para evitar la anemia.
- Es importante que los niños/as y adultos/as consuman todos los días leche, yogurt y quesos.
- Utilice frutas 100% naturales cuando prepare frescos o jugos.
- Disminuya la preparación o consumo de repostería y alimentos preparados.
- Elimine las partes grasosas de la carne y cocine con muy poco aceite. Modere la elaboración de frituras.
- Utilice las frutas y verduras que se producen en cada temporada para preparar sus alimentos. Sustituya aquellas que no se producen en cierta época, por otras, con igual o similar valor nutritivo.
- Los niños necesitan alimentación que provea energía; por ejemplo carbohidratos como cereales, vegetales harinosos. Los niños necesitan más carbohidratos que las niñas.
- A partir de los diez años, las niñas necesitan más alimentos que les provea hierro.

Los niños y las niñas debe consumir alimentos saludables en forma equilibrada o distribuida.

## PATRÓN DE MENÚ

Grupo de alimentos	Número de porciones			
	Desayuno	Almuerzo	Cena	Total
Carbohidratos, cereales, leguminosas y verduras harinosas	12		1	4
Frutas		11		
Vegetales		2	1	3
Proteína Animal	2	22		6
Azúcares y grasas	2 cdtas de azúcar 1 grasa	2 cdtas de azúcar 1 grasa	2 cdtas de azúcar 1 grasa	6 cdtas de azúcar 3 grasa

Patrón recomendado para niños y niñas de 6-10 años.  
Fuente: Recomendación PANEA, MEP. Costa Rica.



## ¿Cuánto es una porción?

La porción varía según el tipo de alimento. En las siguientes tablas, se pueden ver unos ejemplos:

### PORCIONES FRUTAS Y VEGETALES

Fruta entera		Una unidad mediana
Fruta en trozos		Una taza
Jugo de frutas		Medio vaso
Vegetales crudos		Una taza
Vegetales cocidos		Media taza

### PORCIONES AZÚCARES Y GRASAS

Azúcar		Tres cucharaditas
Grasas		Una cucharadita

## PORCIONES CARBOHIDRATOS

Arroz		Una taza
Frijoles, lentejas, garbanzos, etc.		Media taza

## PORCIONES LECHE Y SUS DERIVADOS

Leche		Un vaso
Yogurt		Un vaso
Leche agria		Una rebanada de 30 gramos aprox.



Es muy importante que las familias desarrollen buenos hábitos alimenticios, como también mejores prácticas para manipular y elaborar la comida, con el fin de mantener los nutrientes y alimentos saludables.



Este documento se desarrolló bajo los lineamientos de las Guías Alimentarias para Costa Rica (Ministerio de Salud 2011).

## BIBLIOGRAFÍA

Cervantes. R.; Hidalgo, K. y Palma, M. 2010. *Manual de estándares de comedores estudiantiles*. San José, Costa Rica: DPE, MEP.

Costa Rica, Ministerio de Salud. Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica. 2010. *Guías alimentarias para Costa Rica*. San José, Costa Rica: CIGA.

Danea y Comisión Nacional de Salud y nutrición escolar. 2004. *Manual de menús regionalizados para comedores escolares*. San José: Ministerio de Salud y Ministerio de Educación Pública.

Jorquera, C. y Oviedo, M. 2009. *Guía de manejo de alimentos*. San José, Costa Rica: Producción Documental, Ministerio de Salud.

Serafín. N. 2012. *Manual de alimentación escolar saludable: hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud*. s.l.; S.e.

