



# *Curso Abierto*

## ALIMENTACION Y NUTRICION

Programa del primer módulo

ALIMENTACION ANDINA Y ABORIGEN. CAUSAS DE LA DESNUTRICION

Décima Conferencia

16.12.96

Tema:

"EDUCACION NUTRICIONAL"

Dr. Plutarco Naranjo

Doctor en Medicina, Universidad Central del Ecuador. Estudios de postgrado en la Universidad de Utah, Estados Unidos. Profesor titular de Farmacología, U.C., 1948 - 1970. Profesor contratado por la Universidad del Valle (Cali-Colombia), 1952 - 1956. Subdirector de la Universidad Popular, U.C., 1948 - 1949. Director del Instituto de Ciencias Naturales, U.C., 1957 - 1969. Director del Centro de Biología, U.C., 1962-1963. Profesor en el curso de postgrado de Medicina, U.C. desde 1977. Jefe del Departamento de Ciencias Fisiológicas de la Facultad de Medicina, U.C., 1965-1970.

### POSICIONES OFICIALES:

Director General de Servicios Médicos del I.E.S.S., 1963-1966. Ministro de Salud Pública, 1988-1992. Presidente del Comité Ejecutivo de la O.P.S., 1988. Presidente XIII Reunión de Ministros de Salud del Area Andina, 1988. Presidente de la XLIII Asamblea Mundial de Salud, 1990.

### POSICIONES ACADEMICAS:

Presidente de la Academia Ecuatoriana de Medicina, 1981-1983. Presidente de la Asociación Latinoamericana de Academias de Medicina, 1982 - 1984. Miembro del Número de Academia de Medicina de Chile. Miembro correspondiente de la Academia de Medicina de Venezuela. Vicepresidente de la Casa de la Cultura Ecuatoriana, 1962 - 1966.

### PUBLICACIONES

36 libros o folletos como único autor. 58 como coautor, en libros de varios autores. Más de 300 estudios o artículos en revistas nacionales, latinas, norteamericanas y europeas; en español, inglés, francés, italiano y ruso.





## EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL Por Plutarco Naranjo

### Hay por lo menos dos aspectos del problema:

- A. Educación nutricional para familias de niños desnutridos.
- B. Educación nutricional para familias en la que ni los niños ni los adultos son desnutridos.

La desnutrición, es problema biológico, médico, social y económico complejo. Se debe principalmente a la situación de pobreza. ésta a su vez, se debe, en especial, a la falta de fuentes de trabajo, a la inflación y encarecimiento de la vida y entre otros factores también a la falta de educación alimentaria y nutricional.

Se puede mejorar la dieta con poco o ningún incremento del costo de la misma si se sabe seleccionar los alimentos más nutritivos y menos costosos.

### En el caso de la educación en los desnutridos.

Como se ha mencionado ya en la desnutrición crónica la educación puede y debe colaborar a mejorar, aunque en forma limitada, el estado nutricional de los niños y los adultos. Las soluciones de fondo como ya se ha mencionado también, corresponden esencialmente al área económica.

Entre las medidas educativas, están las de tratar de introducir ciertas modificaciones en la dieta consuetudinaria a fin de que a igual o ligeramente mayor costo, la dieta sea más balanceada y más nutritiva.

Como es conocido, nuestra población de bajos recursos se alimenta principalmente con productos ricos en almidones o hidratos de carbono y bastante pobres en proteínas, grasas y otros nutrimentos; es decir, en la costa, comen sobre todo yuca, verde o maduro y arroz; en la sierra, arroz, algo de maíz y algo de papas.

El arroz que constituye uno de los alimentos generalizados en el país tiene un valor nutritivo bajo, por su poco contenido en proteínas y otros nutrimentos. Sin embargo si tanto al arroz, como a otros cereales: maíz, cebada, avena, se le asocia una cantidad de granos leguminosos, más o menos en la proporción de dos tercios del cereal y un tercio del grano leguminoso, como el frejol que es el más económico o alverja, lenteja, haba, etc., se incrementa casi al doble el valor nutritivo de los cereales.

Con esta simple medida que recarga muy poco al costo original de la dieta, se consigue un apreciable incremento en el valor nutritivo, lo cual interesa sobretodo en la alimentación de los niños.





En la costa hay que insistir en agregar a la dieta algo de pescados y mariscos de bajo costos, pues hay grandes diferencias entre el precio, por libra, de los diferentes pescados, aunque el valor nutritivo no varía sino en pequeña proporción. Los pescados constituyen buenas fuentes de proteínas y de aceites de buena calidad.

En la sierra a medida de las posibilidades económicas, las familias deberían también consumir pescado que, por regla general, cuesta menos que la carne de res o de chanco y alternativamente, en especial para los niños algo de leche y cuando es posible huevo de gallina.

Hay otras medidas, que pueden aconsejarse de acuerdo a las circunstancias y a las condiciones de existencia y de producción agrícola de las diferentes regiones del país.

#### Mejoras en la nutrición en familias no desnutridas.

Desde la clase media para arriba hay condiciones económicas que permiten gozar de una dieta relativamente variada y rica, sin embargo hay posibilidades de mejorarla gracias a la educación.

Un recurso es mejorar la dieta bajo otros patrones que los indicados para las poblaciones pobres, a fin de mantener una dieta saludable.

Entre estas posibilidades están:

Evitar las distorsiones en la dieta, como sucede cuando se utilizan cantidades excesivas de grasas de origen animal, que dan mucho sabor a la comida, pero que a la larga repercuten desfavorablemente en la salud. Entre las grasas de origen animal están: la manteca de cerdo, la crema de leche, mantequilla, los quesos ricos en grasa y los aceites ricos en ácidos grasos saturados.

Evitar la malnutrición. La distorsión crónica de la dieta, como la que se acaba de mencionar, puede llevar a estados de malnutrición, con diversos trastornos patológicos.

Evitar las enfermedades ligadas a dietas inapropiadas: hipertensión arterial, cardiopatías, diabetes, etc.

Quando ya existen trastornos patológicos relacionados con la alimentación, la dieta debe ajustarse para evitar empeorar estos estados patológicos, como cáncer, hipertensión, diabetes.



EDUCACION PARA LA SALUD

1. EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS
2. EN EL HOGAR



EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

OBJETIVO



COMO MEJORAR LA ALIMENTACION Y NUTRICION?



EN LA POBLACION  
DESNUTRIDA



EN LA POBLACION  
NO DESNUTRIDA





2  
COMO MEJORAR LA ALIMENTACION Y LA NUTRICION EN LA POBLACION DESNUTRIDA?

1. MEJORANDO LOS SUELDOS Y SALARIOS
2. MEJORANDO LA CAPACIDAD ADQUISITIVA
3. INCREMENTANDO LAS FUENTES DE TRABAJO
4. MEJORANDO LA CALIDAD DE LOS ALIMENTOS
5. IMPARTIENDO EDUCACION ALIMENTARIA
  - a) Seleccionando los alimentos de mayor valor nutritivo menor costo
  - b) Impartiendo conocimientos sobre dieta balanceada
  - c) Racionalizando las costumbres alimentarias



VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS :

A) EL VALOR NUTRITIVO NO ES IGUAL DE TODOS LOS ALIMENTOS

B) HAY ALIMENTOS CON ALTO VALOR NUTRITIVO COMO:

CARNES

LECHE

HUEVOS

PESCADO

C) ALIMENTOS CON BUEN NIVEL NUTRITIVO. COMO:

QUINUA

AMARANTOS

D) ALIMENTOS CON MEDIANO VALOR NUTRITIVO, COMO:

GRANOS LEGUMINOSOS

GRANOS CEREALES

NOTA: LA ASOCIACION DE UN CEREAL CON UNA LEGUMINOSA ELEVA EL VALOR NUTRITIVO DEL ALIMENTO





4

E) ALIMENTOS DE BAJO VALOR NUTRITIVO. PERO DE ALTO VALOR  
ENERGETICO. COMO:

PAPA

YUCA

VERDE O MADURO

CAMOTE

F) ALIMENTOS DE BAJO VALOR NUTRITIVO PERO RICOS EN VITAMINAS  
Y MINERALES. COMO:

VERDURAS

FRUTAS

G) ALIMENTOS PROCESADOS DE BAJO VALOR NUTRITIVO Y ALTO COSTO.  
COMO:

GELATINAS

CHITOS

Y SIMILARES

OBSERVACION:

HAY QUE TRATAR TAMBIEN SOBRE ESTADOS CARENCIALES DE  
MICRONUTRIENTES



5

COMO MEJORAR LA ALIMENTACION Y NUTRICION EN LA POBLACION NO DESNUTRIDA:

1. IMPARTIENDO CONOCIMIENTOS SOBRE EL VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS
2. IMPARTIENDO CONOCIMIENTOS SOBRE DIETAS BALANCEADAS
3. PREVINIENDO EL EXCESO DE ALIMENTOS (MALNUTRICION POR EXCESO)
4. EDUCANDO SOBRE LOS ALIMENTOS Y LAS DIETAS RELACIONADAS CON:
  - A) CANCER
  - B) HIPERCOLESTEREMIA
  - C) HIPERTENSION ARTERIAL Y CARDIOPATIAS
  - D) ESTADOS CARENCIALES

EN RELACION A LA EDAD Y ESTADOS FISIOLOGICOS.

E) DEFICIT DE FIBRA VEGETAL





5. OTROS PROBLEMAS:

CARIES DENTAL EN LOS NIÑOS:

- A) DEFICIT DE FLUOR
- B) EXCESO DE DULCES

VALOR NUTRITIVO DE LAS COMIDAS

- 1. DESAYUNO
- 2. ALMUERZO Y MERIENDA

- A) ENTRADAS Y SOPAS
- B) PLATO FUERTE
- C) POSTRE





PROGRAMACION TENTATIVA PARA EL 2DO. MODULO

*Curso Abierto*  
**"ALIMENTACION Y NUTRICION"**

*Módulo 2*

Fecha		Tema	Conferenciante
<b>Enero</b>	<b>día</b>		
<i>Semana 1</i>	13	NOCIONES SOBRE ALIMENTACION Y NUTRICION.	DR. PLUTARCO NARANJO
<i>Semana 2</i>	20	LOS MACRO-NUTRIENTES.	DR. EDMUNDO ESTEVEZ
<i>Semana 3</i>	27	LOS MICRO-NUTRIENTES, EL AGUA Y LOS ELECTROLITOS.	DR. EDMUNDO ESTEVEZ
<b>Febrero</b>			
<i>Semana 4</i>	03	VALOR CALORICO DE LOS ALIMENTOS	DR. MARCELO MOREANO
<i>Semana 5</i>	17	REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN RELACION A LA EDAD.	DR. MARCELO MOREANO
<i>Semana 6</i>	24	ALIMENTACION Y NUTRICION EN LA LACTANCIA.	DR. NELSON DAVILA
<b>Marzo</b>			
<i>Semana 7</i>	03	EL BALANCE DIETETICO	DR. EDMUNDO ESTEVEZ
<i>Semana 8</i>	10	LAS DIETAS COTIDIANAS Y CAMBIOS ALIMENTARIOS DE LOS ECUATORIANOS	DR. VICTOR PACHECO
<i>Semana 9</i>	17	CALIDAD DE LOS ALIMENTOS Y EDUCACION NUTRICIONAL	DR. MARCELO MOREANO
<i>Semana 10</i>	24	LA CANASTA FAMILIAR Y SEGURIDAD ALIMENTARIA	DR. MARCELO MOREANO



## Referencia bibliográfica

~~UNICEF~~ Observatorio de la niñez y adolescencia: Educación  
Inicial: una promesa que tenemos que cumplir. Los primeros años.  
UNICEF, Santo, 2003

Fronte Social: Gente social: Antisocial Cronológico 1923-2003. Boletín  
de Informativo 11:3 pag. 5-10, Santo, 2003

## Resumen

La desnutrición es uno de los más graves problemas biológicos, médicos y socioeconómicos del país. Según la encuesta nacional efectuada en 1997, el 50% de niños menores de 5 años padecen de algún grado de desnutrición; la mayoría de desnutrición crónica.

La desnutrición no solo que determina de menor estatura y peso de los niños sino también y esto es más importante, el desarrollo cerebral e intelectual.

Además los niños son más afectados también las madres embarazadas, de los estratos más pobres de la sociedad, entre 30 a 40% de ellas sufren de desnutrición y anemia y dan a luz niños de bajo peso.

Entre los factores que determinan la desnutrición, el más importante es la pobreza. Por consiguiente la ayuda alimentaria que ofrece varias instituciones gubernamentales y privadas, tanto los ancianos como a los niños, es insuficiente. Aunque alivian la situación, no ~~son~~ suficientes. Se requieren medidas económicas que disminuyan la pobreza y la ayuda alimentaria debe ser continuada y sistematizada, desde las madres embarazadas hasta los niños escolares.



Entre otros factores que contribuyen a la desnutrición, y a <sup>deficiencia</sup> condiciones biológicas y a la mortalidad infantil están la falta de cobertura del agua potable, el saneamiento básico, el analfabetismo y la ignorancia sobre el valor ~~de~~ nutritivo de los alimentos.

La desnutrición viene de muchos años atrás pero ~~ha~~ <sup>se</sup> incrementado en los últimos años, por el aumento al aumento de la pobreza.

Esto se refleja entre otras cosas, en el aumento de niños con mala nutrición.

La desnutrición es mayor en la población campesina y sobre todo entre la población indígena. En las ciudades se localiza sobre todo en los barrios urbanos marginales.

# La situación alimentaria y nutricional

La tragedia biológica de la desnutrición

Consecuencia de la desnutrición

Desnutrición <sup>deficiencia</sup> producción agrícola y de pecuaria  
y <sup>factor social</sup>

Desnutrición y medio ambiente

La encuesta alimentaria y nutricional de 1987

Desnutrición y pobreza distribución geográfica

Evolución de la pobreza

El hajo por el nacer

Racionalización de la ayuda alimentaria

Valor nutritivo de los alimentos

Dietas de la pobreza



Garda Social

1973 - 2003

Fig. 5. Rute. Fronte Social

Table I. Căderea în bătălie

" II Indici de putere

Fig 1. Deputați Indici: acordat  
de putere 1 + en Campesin

Fig 2. Indici de putere (Indici)  
de 1990-99.

Fig 3-4 - de putere de indigeni

Fig. 5. Putere efectivă în

Table II. Distribuția în bătălie

Table IV. Deficit (bătălie - putere)