



Guías Alimentarias para Costa Rica



COMISIÓN INTERSECTORIAL DE GUÍAS ALIMENTARIAS (CIGA) MIEMBROS CIGA

Cecilia Gamboa Cerda, Ministerio de Salud (Coordinadora)
Margarita Claramunt Garro, Ministerio de Salud
Clara Luz Jorquera Encina, DN CEN-CINAI

Indira De Beausset Stanton, Escuela de Nutrición, UCR
Ivannia Ureña, Escuela de Nutrición, UCR

Ana Priscilla Arce León, Ministerio de Educación Pública
Kattia Hidalgo Alvarado, Ministerio de Educación Pública

Sandra Chaves Delgado, Caja Costarricense de Seguro Social
Maricruz Ramírez Dileoni, Caja Costarricense de Seguro Social
Luisa Fernanda Del Rio, Caja Costarricense de Seguro Social

REVISIÓN TÉCNICA

Patricia Sedo Masís, Escuela de Nutrición, UCR
Emilce Ulate Castro, Escuela de Nutrición, UCR
Marcela Dumani Echandi, Escuela de Nutrición, UCR
Marisol Ureña Vargas, Escuela de Nutrición, UCR

RESPONSABLES DE VALIDACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

Mercedes García, Consultora
Lisseth Serrú, nutricionista Desamparados, CCSS
Geanina Umaña, nutricionista Pérez Zeledón, CCSS
Ana Umaña, nutricionista Cartago, MS
Marlen Montoya, nutricionista Puntarenas, CCSS
Jahaira Barrantes, nutricionista San Carlos, CCSS

COLABORACIÓN

Karol Madriz Morales, Ministerio de Salud
Rafael Monge Rojas, INCIENSA

Reproducido por la Caja Costarricense de Seguro Social

SAN JOSÉ, COSTA RICA
2da EDICIÓN, 2011



613.28
G943g

Ministerio de Salud. Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica.

Guías alimentarias para Costa Rica. --San José, C. R.: CIGA, 2010.

24p.; 27X21 cm.

ISBN 978-9977-62-086-2

1. Alimentos. 2. Guías alimentarias. 3. Costa Rica. I. Título

PRESENTACIÓN

El presente documento “Guías Alimentarias para Costa Rica” fue elaborado por la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias con el apoyo técnico y financiero de la OPS/OMS.

Estas Guías son el producto del esfuerzo y trabajo de profesionales en nutrición y comunicación de los sectores de Salud y Educación. El documento es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en mensajes prácticos y sencillos.

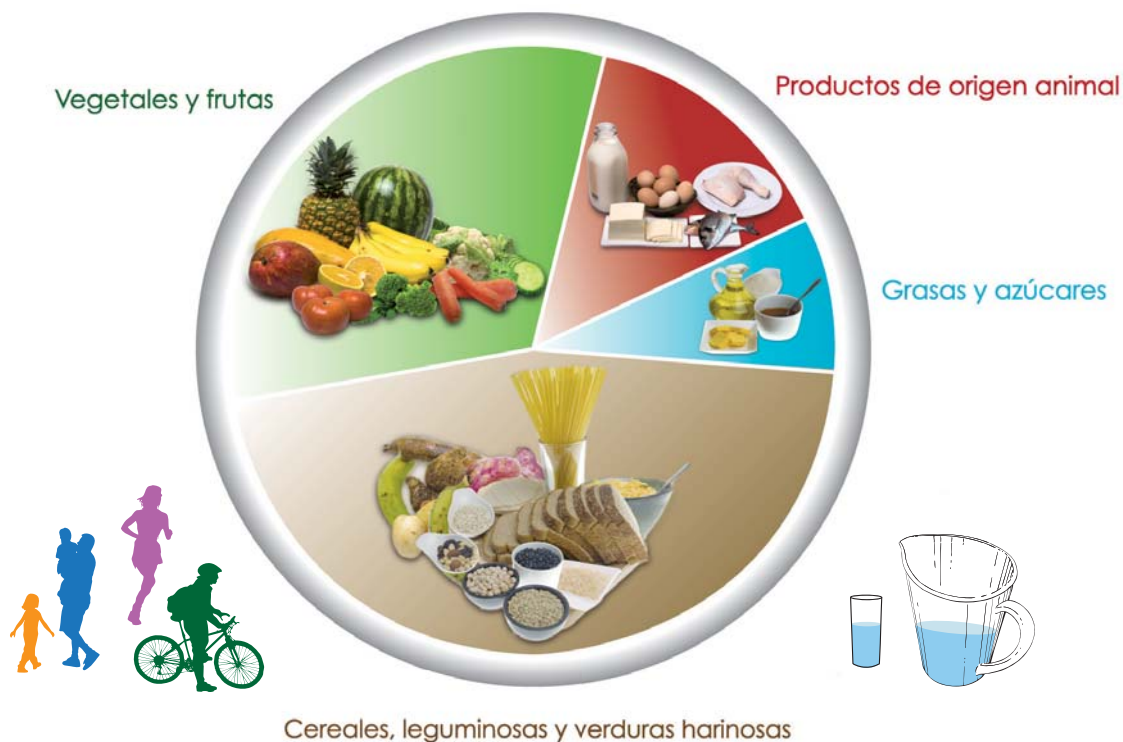
Las Guías Alimentarias tienen los siguientes objetivos:

- Guiar al consumidor en la selección y adopción de un patrón alimentario que contribuya a desarrollar un estilo de vida saludable.
- Brindar información que puede orientar la ejecución de programas de educación alimentaria en la población.
- Ofrecer un instrumento para orientar la educación en alimentación y nutrición en el país.

1. UNA ALIMENTACIÓN VARIADA, HIGIÉNICA Y NATURAL ES SALUDABLE

Una alimentación variada aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento. El círculo de la Alimentación Saludable nos ayuda a seleccionar los alimentos para tener una alimentación balanceada. Los alimentos se agrupan según su contenido de sustancias nutritivas. Con base en los nutrientes contenidos en los alimentos y en las necesidades nutricionales del organismo, los alimentos deben consumirse en distintas proporciones como se muestra en el círculo de la alimentación saludable.

CÍRCULO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

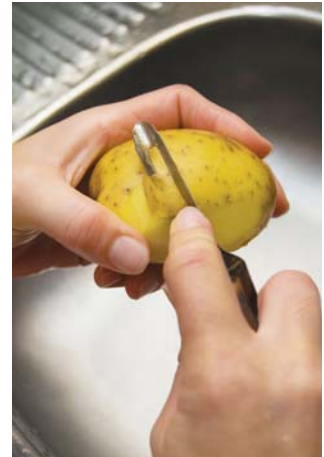


El grupo de los cereales, leguminosas y verduras harinosas es el que se debe consumir en mayor proporción, seguido del grupo de frutas y vegetales. En menor proporción se deben consumir el grupo de productos de origen animal y el grupo de grasas y azúcares debe ser consumido en cantidades muy pequeñas.

Para obtener una alimentación balanceada se debe seleccionar alimentos de cada grupo en la proporción indicada. No es necesario consumir de todos los alimentos representados en el círculo en cada tiempo de comida. Lo importante es la variedad y la proporción

Para funcionar bien, con toda la vitalidad posible, el cuerpo humano necesita consumir una variedad de alimentos en cantidad adecuada, con el fin de obtener todas las sustancias necesarias. Cuando el cuerpo está funcionando en su óptima capacidad, se tiene más energía y también más resistencia para combatir infecciones y enfermedades.

Esto se puede lograr con una alimentación saludable, con ejercicio adecuado, sin consumir drogas como el cigarrillo y sin abusar del alcohol y los medicamentos.



- Es importante tener buenas prácticas higiénicas desde la compra de alimentos hasta su consumo.
- Lave bien sus manos con agua y jabón para eliminar los microbios que producen enfermedades.
- Lave bien los alimentos con agua limpia, principalmente los que se van a comer crudos.

2. MANTENGA UN PESO QUE BENEFICIE SU SALUD

Para tener un peso que beneficie su salud debe existir un balance entre el consumo de alimentos y el gasto de energía, que se logra principalmente con la actividad física. Un peso adecuado está relacionado con la estatura, edad, sexo y la actividad física que se realiza.

ES IMPORTANTE CONSIDERAR LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:



- Una alimentación saludable y la actividad física es la mejor combinación para lograr un peso adecuado y mejorar la calidad de vida.
- Tener un horario regular de tiempos de comida con pequeñas porciones de alimentos.
- Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- Tomar suficiente agua.

Estas prácticas mejoran su metabolismo, ayudan a controlar el consumo de alimentos y se evita el consumo en exceso.

3. COMA ARROZ Y FRIJOLES, SON LA BASE DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA

La base de la alimentación diaria debe estar constituida por cereales, leguminosas y verduras harinosas.

El arroz es un cereal al igual que las pastas, los panes, las tortillas y otros como la avena y la cebada.

Los frijoles pertenecen al grupo de las leguminosas, al igual que las lentejas, garbanzos y cubaces entre otros.

Entre las verduras harinosas se encuentran la yuca, la papa, el camote, el ñampí, el tiquisque y además los plátanos y el pejivaye.



¿POR QUÉ? —●—

Este grupo de alimentos proporciona carbohidratos que dan energía para hacer funcionar el cuerpo y proteínas, para construir y reparar tejidos.

Es importante comer leguminosas y cereales lo menos refinados posible (cereales integrales) que proporcionan más fibra, vitaminas del complejo B y minerales como hierro, potasio y zinc.

LO IDEAL

Se recomienda consumir cada día, al menos media taza de frijoles o garbanzos cocinados. Al consumir cereales y leguminosas, se obtiene proteína de buena calidad, similar a la de la carne, y a un bajo costo, por ejemplo: por cada dos cucharadas de arroz se debe servir una cucharada de frijoles.

SUGERENCIAS DE CONSUMO: arroz y frijoles

• Pruebe las siguientes preparaciones:

- Gallo pinto.
- Pastel de plátano maduro con frijoles y queso blanco.
- Tamalitos de frijoles.
- Garbanzos con carne y vegetales.
- Emparedado de frijol y queso.
- Tortillas con frijoles y queso.
- Lentejas con papa y zanahoria.

• Si usted tiene problemas para digerir los frijoles:

- Déjelos en remojo antes de cocinarlos, por lo menos 8 horas.
- Elimine el agua de remojo y agregue de nuevo agua a la hora de cocinarlos.
- Prefiera consumir los frijoles licuados o majados, arreglados con condimentos naturales y con poca grasa.



4. CONSUMA AL MENOS 5 PORCIONES AL DÍA, ENTRE FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS

¿POR QUÉ?

Las frutas y vegetales tienen nutrientes esenciales como vitaminas y minerales, además contienen fibra, antioxidantes y otras sustancias que aumentan las defensas, ayudan a prevenir enfermedades del corazón, el cáncer, la obesidad, favorecen un envejecimiento saludable y previenen la aparición de cataratas.

Las frutas y vegetales de todos los colores son buenas para la salud. Para obtener todos los beneficios de estos alimentos, se recomienda consumir frutas y vegetales de diferentes colores cada día.

Las frutas y los vegetales se pueden comer juntas o separadas en diferentes momentos del día.

IDEAL

Consuma al menos 5 porciones entre frutas y vegetales al día, de distintos colores (morados, verdes, blancos, amarillos y rojos). Algunos ejemplos son:

- **Morados:** remolacha, mora, berenjena.
- **Verdes:** brócoli, espinacas, limón.
- **Blancos:** coliflor, cebolla, banano, anona.
- **Amarillos y anaranjados:** zanahoria, piña, papaya, naranja.
- **Rojos:** tomate, chile dulce rojo, sandía.



Algunos ejemplos de porción son:

ALIMENTO TAMAÑO PORCIÓN

Fruta entera 1 unidad mediana

Frutas en trozos 1 taza

Jugo de frutas ½ vaso

Vegetales crudos 1 taza

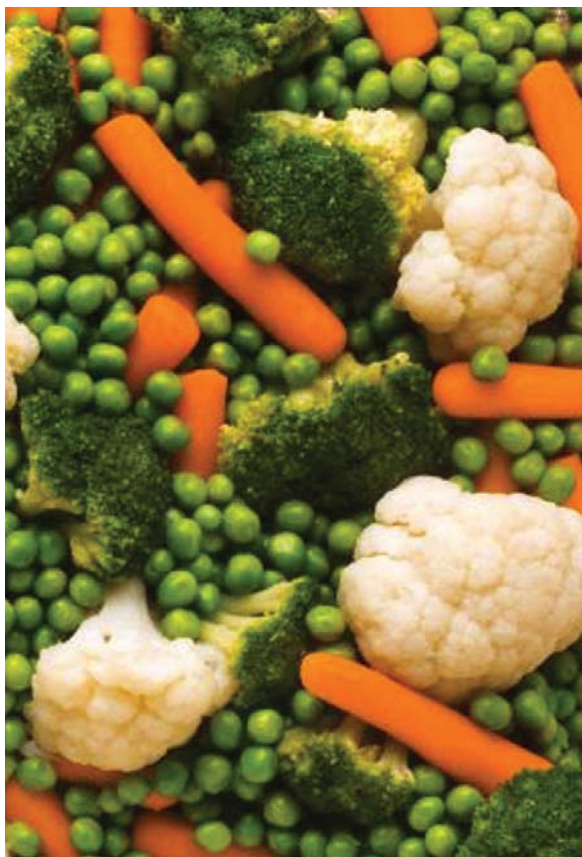
Vegetales cocidos ½ taza



SUGERENCIAS DE CONSUMO: frutas y vegetales

- Prepare ensaladas donde mezcle vegetales y/o frutas frescas de diferentes colores.
- Prepare batidos de frutas y/o vegetales con poca o sin azúcar.
- Corte frutas y vegetales en trozos y guárdelas bien tapadas en refrigeración, si las desea consumir en otro momento.
- Compre frutas y vegetales frescos de temporada, para que sean más baratos y tengan mejor sabor.

● **Al cocinar los vegetales haga lo siguiente:**



1. Use poco agua al cocinarlos y una vez que el agua esté hirviendo, agregue los vegetales, baje la temperatura y tápelos; de esta manera se disminuirá la pérdida de sustancias nutritivas.

2. Cocínelos por poco tiempo, para que no pierdan su aspecto, sabor y textura.

3. Si se preparan hervidos o al vapor, no debe pelarlos.

- Adicione vegetales a los platos preparados a base de carnes, pasta o arroz, para realzar su sabor, aroma y valor nutricional.

- Prepare los vegetales en picadillos al vapor, asados, escabeche, y resalte su sabor con condimentos naturales.

- Aderece sus ensaladas con limón y salsas bajas en grasas.

5. SELECCIONE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL BAJOS EN GRASA

Los alimentos de origen animal incluyen: los productos lácteos, las carnes y los huevos. Para cada uno de ellos se presentan mensajes a continuación.

5.1 CONSUMA LECHE, YOGURT O QUESO TODOS LOS DÍAS

¿POR QUE? —●

- La leche, yogurt y queso son la mejor fuente de calcio, necesarios para fortalecer sus huesos y dientes. Además contienen proteínas de muy buena calidad, vitaminas y minerales.

- El consumo de estos alimentos en todas las etapas de la vida, y la actividad física frecuente, reducen el riesgo de osteoporosis.

- La práctica diaria de actividad física ayuda a que se utilice mejor el calcio en el cuerpo.

LO IDEAL —●

- Prefiera los quesos blancos y pasteurizados.
- Prefiera el yogurt con probióticos porque mejora la flora bacteriana.

- Prefiera leche o yogurt semidescremados (2% grasa) o descremados (menos 1% grasa) para reducir el consumo de grasas saturadas.

CONSUMA TRES PORCIONES AL DÍA ENTRE LECHE, YOGURT O QUESO

En el siguiente cuadro se ejemplifican el tamaño de las porciones de los productos lácteos recomendados:

PRODUCTO LÁCTEO	TAMAÑO DE PORCIÓN	
Leche	1 vaso	
Yogurt o leche agria	1 vaso	
Queso fresco	1 rebanada de aproximadamente 30 gramos. (equivale al tamaño de una caja de fósforos)	

SUGERENCIAS DE CONSUMO: leche, yogurt o queso

Usted puede consumir estos productos de la siguiente manera:

YOGURT:

- Con frutas.
- Con cereal o granola.
- Como base para aderezos.

QUESO FRESCO:

- Con tostadas.
- Con tortilla.
- Ensalada de vegetales con queso blanco.



LECHE:

- En batidos con frutas.
- Avena con leche.
- En el té o café.
- Como base para salsas.
- Guisos de vegetales.
- Sopas de leche con tortillas.
- Cremas de vegetales a base de leche: por ejemplo crema de ayote.
- Leche.
- Arroz con leche.



Si tiene problemas para digerir la leche y sus derivados, consuma leche y productos delactosados (sin lactosa).

5.2 PREFIERA CARNES BAJAS EN GRASAS

¿POR QUÉ?

Las carnes son fuente de proteína de buena calidad, que ayuda a la construcción y regeneración de tejidos y células de nuestro cuerpo. También nos aportan vitaminas del complejo B, entre otras y minerales como el hierro para la prevención de la anemia.

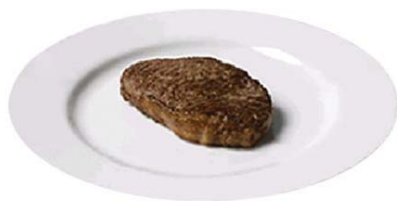
Las carnes incluyen res, cerdo, pollo, pescado y otras. Prefiera el pollo sin piel y el pescado porque son carnes blancas bajas en grasa saturada y colesterol. Comer pescado es importante porque es de fácil digestión y ayuda a mantener sanas las arterias y el corazón. El atún, la sardina, la trucha y el salmón, son buena fuente de omega 3, que favorece la salud cardiovascular.



LO IDEAL

Consuma carnes blancas tres veces o más por semana: pescado, pollo o pavo. Se recomienda que el consumo de carne de res y cerdo no sea más de tres veces a la semana, una ración de 90 gramos cada vez (equivale al tamaño de la palma de la mano)

Por ejemplo:



Evite consumir carnes procesadas y embutidos (jamón, mortadela, chorizo y salchichón) de res, cerdo, pavo o pollo, por su contenido de grasas y de aditivos químicos.

SUGERENCIAS DE CONSUMO: carnes bajas en grasas

- Elimine la grasa visible de las carnes antes de prepararlas, por ejemplo quite la piel al pollo y las partes grasosas de las carnes.
- Evite la cocción de carnes a altas temperatura, ahumado y a la parrilla, porque cuando la carne “se quema” se producen sustancias dañinas a la salud.
- Prefiera preparaciones con poca grasa, como por ejemplo: al vapor, asadas, horneadas y en salsas naturales.

5.3 INCLUYA EL HUEVO EN SU ALIMENTACIÓN



¿POR QUÉ? —●—

El huevo es otra opción de alto valor nutritivo entre los alimentos de origen animal, por contener proteína de buena calidad, hierro, vitamina A, entre otros.

LO IDEAL —●—

Si usted es una persona saludable y no tiene familiares con colesterol alto puede consumir un huevo diario.

SUGERENCIAS DE CONSUMO: huevos

Prepare el huevo sin o con poca grasa como por ejemplo:

- Huevo pasado por agua • Huevo en salsa de tomate • Huevo en sopa negra
- Torta de huevo con espinacas • Huevos revueltos con cebolla y tomate

6. ELIJA GRASAS SALUDABLES

¿POR QUÉ?

Hay diferentes tipos de grasas; las saturadas y las insaturadas. Entre las grasas saludables se encuentran las insaturadas, que están generalmente en estado líquido a temperatura ambiente, como los aceites vegetales: aceite de canola, oliva, maíz, girasol y soya, entre otros. También alimentos como aceituna y aguacate contienen grasa insaturada.

Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente, y se obtienen tanto de alimentos de origen animal, como carnes, leche entera y quesos grasosos, así como de aceites vegetales que han sido procesados como la manteca y la margarina. El aceite de coco y de palma aunque son líquidos son grasas saturadas. Estas grasas si se consumen en exceso pueden aumentar los niveles de colesterol.



LO IDEAL


- Todas las grasas se deben consumir en pequeñas cantidades.
- Cuando utiliza grasas en la preparación de sus alimentos, prefiera las grasas insaturadas.
- Modere el consumo de alimentos con grasas saturadas.

SUGERENCIAS DE CONSUMO: grasas

- Para cocinar prefiera los aceites vegetales tales como: canola, soya, maíz, girasol.
- Consuma frituras en forma ocasional, sustituya por preparaciones al horno, al vapor, sancochadas o a la plancha.
- Elimine la grasa visible de las carnes como la piel del pollo.

La repostería, postres, comidas rápidas y procesadas contienen un alto contenido de grasas saturadas, a pesar de que no son visibles como se muestra en el siguiente cuadro.

Cantidad de grasa de diferentes alimentos

Alimento	Porción	*Cucharaditas de grasa
Hamburguesa	198 g (7 onzas)	
Papas fritas pequeñas	71 g (2.5 onzas)	
Deditos de pollo empanizados	6 unidades	
Pizza	Pedazo mediano, pasta delgada	
Salchicha	1 unidad	
Salchichón	3 rebanadas	
Chicharrón	2 unid. Medianas (56 g)	
Queso amarillo	2 tajadas (60 g)	
Huevo frito	1 unidad	
Galletas rellenas	1 paquete pequeño: 6 unidades	
Chocolate	1 barra mediana: 45 g	
Productos salados de paquete	1 bolsita pequeña	

*Cada cucharadita equivale a 5 gramos de grasa.

7. COMA MENOS AZÚCARES

¿POR QUÉ? —●

El azúcar proporciona energía y el exceso se almacena en forma de grasa en el organismo, lo que puede ocasionar problemas de salud como obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular.

El azúcar blanco, el azúcar moreno, tapa de dulce, miel de abeja, son los azúcares más utilizados en diferentes preparaciones.

LO IDEAL —●

Consumir no más de 6 cucharaditas de azúcar por día en sus bebidas y preparaciones.

SUGERENCIAS DE CONSUMO: azúcares

- Disminuya la cantidad de azúcar que se utiliza para endulzar sus bebidas.
- Seleccione jugos o bebidas para el consumo, 100% naturales, sin azúcar.
- Evite el consumo de reposterías, galletas, leche condensada, dulce de leche, gaseosas, golosinas, chocolates, helados, jaleas y mermeladas.
- Modifique sus recetas usando menos azúcar en las preparaciones.





Cantidad de azúcar de diferentes alimentos

Alimento	Porción	*Cucharaditas de azúcar
Bebida gaseosa	355 ml	10
Jugo de frutas procesados	240 ml	7
Bebida energética	250ml	5
Galletas rellenas	6 unidades	7
Queque con lustre	1 tajada	10
Helado	1 taza	5
Barra de chocolate	45 gramos	10

* Cada cucharadita equivale a una bolsita de azúcar de 5 gramos cada una.



8. DISMINUYA EL CONSUMO DE SAL

¿POR QUÉ?

Una alimentación alta en sal contribuye a aumentar la presión arterial en personas hipertensas y normotensas. Existe una posible asociación entre el consumo alto de sal y el cáncer gástrico.

Consumiendo menos sal, se puede evitar la pérdida de calcio en los huesos. Los huesos con más calcio tienen menor riesgo a osteoporosis.

IDEAL

La cantidad de sal recomendada por persona por día es de una cucharadita rasa (5g), distribuida en todos los alimentos consumidos durante el día.

SUGERENCIAS DE CONSUMO: sal

- De sabor a sus alimentos agregando olores y condimentos naturales en lugar de usar sal o sazonadores.
- Elimine el salero de la mesa
- Consuma frutas sin agregarles sal
- Disminuya el consumo de alimentos altos en sal como son: Sopas de paquete; salsas china, soya e inglesa; cubitos concentrados; embutidos; hojuelas de plátano, papa y yuca tostadas; maní y otras semillas saladas, así como otros productos salados empacados y procesados.



9. TOME AGUA TODOS LOS DÍAS

¿POR QUÉ? ●

El agua es esencial para la vida. Se encuentra en la sangre y en otros líquidos del cuerpo, formando aproximadamente un 60% del peso corporal en el adulto.

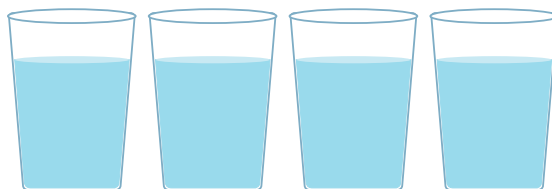
- Es necesaria para una buena digestión y mejorar la absorción de nutrientes.
- Limpia el organismo, elimina toxinas y otros productos de desecho.
- Regula la temperatura corporal normal.

El organismo pierde diariamente entre dos y cuatro litros de agua principalmente mediante cuatro vías: sudor, respiración, orina y heces. Esta debe ser restituida tomando líquidos.






IDEAL

Se recomienda tomar entre seis y ocho vasos de líquido al día, donde al menos 4 vasos sean de agua pura.



SUGERENCIAS DE CONSUMO: agua

-  Distribuya los vasos de líquido o agua durante el día.
-  Asegúrese de que el agua que tome sea potable.
-  Además de agua puede consumir otros líquidos como te, jugos, caldos y sopas.

10. HAGA ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS

¿POR QUÉ? ————— ●

- Disminuye el riesgo a padecer de problemas del corazón.
- Disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.
- Aumenta la sensación de bienestar.
- Alivia el estrés.
- Mejora la autoestima.
- Ayuda a controlar el peso corporal.

IDEAL ————— ●

Realice al menos 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada (que lo hace respirar un poco más fuerte de lo usual pero, aún le permita hablar mientras hace ejercicio), como caminar, bailar, nadar, andar en bicicleta, subir escaleras, hacer el jardín, pasear el perro, lavar el carro, entre otras.

SUGERENCIAS

- Los 30 minutos de actividad física los puede hacer fraccionados en dos tiempos de 15 minutos o 3 momentos de 10 minutos continuos.
- Juegue con los niños, mientras los cuida.
- Prefiera subir las gradas en lugar del ascensor.



- Bájese unas paradas antes de su lugar de destino.
- Evite pasar largas horas sentado o frente a una computadora.
- Levántese y estírese al menos cada dos horas.
- Prefiera recrearse activamente.
- Practique algún ejercicio físico que esté a su disposición y disfrute al hacerlo.



11. COMPARTA LOS MOMENTOS DE ALIMENTACIÓN EN AMBIENTE TRANQUILO

¿POR QUÉ? ————— ●

Para una buena digestión y aprovechamiento de los alimentos es importante hacer las comidas en un ambiente tranquilo y en compañía agradable.



IDEAL ————— ●

Hacer los tiempos básicos de comida acompañado de la familia, amigos o compañeros de manera que sea un espacio de socialización y descanso.

SUGERENCIAS DE CONSUMO: alimentación

- Coma despacio en un ambiente de armonía, tóme su tiempo para consumir sus alimentos.
- Coma para quedar satisfecho y no lleno.
- Tenga horarios de comida regulares durante el día, de 3 a 5 tiempos de comida.
- Rescatemos las preparaciones tradicionales tales como los picadillos, gallo pinto, sopa negra, gallos de tortilla con queso, entre otros.
- Prefiera los alimentos preparados en casa.

