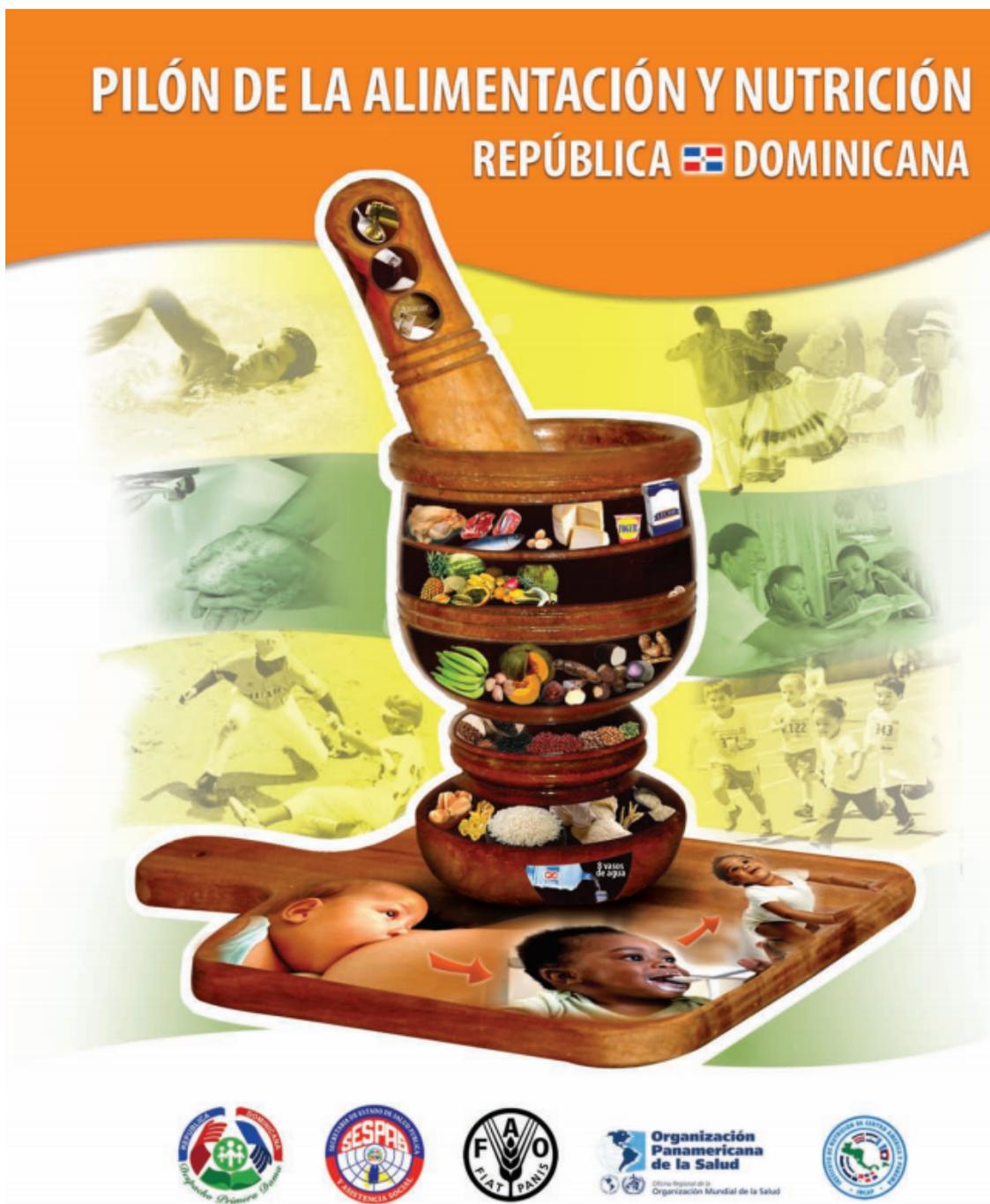


Guías alimentarias basadas en alimentos – República Dominicana



Fuente: Pilón de la alimentación y nutrición – República Dominicana

Extraída de: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/dominican-republic/es/>

MENSAJES DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS

- Amamantar exclusivamente a los bebés desde el nacimiento hasta los 6 meses porque es el primer y mejor alimento para ellos.
- Introducir alimentos complementarios adecuados (como se muestra en la guía alimentaria) a partir de los 6 meses de edad.
- Coma cereales y alimentos con almidón para el desayuno, el almuerzo y la cena todos los días para obtener toda la energía que necesita.
- Aumente el consumo de frijoles, granos, pescado, huevos y productos lácteos para mantener saludables sus huesos y órganos.
- Come cinco frutas y verduras de diferentes colores y sabores todos los días para llenarte de salud y vitalidad.
- Coma alimentos fortificados todos los días para agregar calidad a su vida.
- Disminuye tu consumo de azúcar, grasas y frituras para prevenir la obesidad.
- Beba al menos 8 vasos de agua al día para garantizar la calidad de vida.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de cada comida para evitar enfermedades infecciosas.
- Haga ejercicio todos los días para mejorar su bienestar general.

En la base del pilón se presentan los cereales (integrales, refinados, fortificados), los cuales constituyen la principal fuente de energía y de otros nutrientes para la población dominicana. Se mantiene la meta de consumirlos como base todos los días en combinación con alimentos de los demás grupos.



Las habichuelas y leguminosas se encuentran en la primera rosca del pilón, por donde suele agarrarse, precisamente porque este grupo de alimentos es rico en proteínas, hierro, vitaminas del complejo B, entre otros y deben ser consumidas todos los días en combinación con otros grupos, especialmente con los cereales (arroz).

En la primera parte del cuerpo del pilón se encuentran los víveres, excelentes fuentes de energía y de hidratos de carbono complejo, por lo cual se les considera importantes en algunos tiempos de comida, actuando como base para la combinación con otros alimentos.



En la segunda y más ancha parte del cuerpo del pilón se encuentran las frutas y los vegetales, con alto contenido en vitaminas, minerales, fibras e hidratos de carbono complejos. Se recomiendan todos los días y deben corresponder a una tercera parte de los alimentos consumidos diariamente.

En la tercera parte del cuerpo del pilón que vuelve a estrecharse se encuentran dos grupos de alimentos fuente importante de proteínas completas o de alto valor biológico que son las carnes, aves y pescados, por un lado, y los huevos, leche y sus derivados, por el otro lado. Estos grupos de alimentos se recomiendan dos y tres veces por semana como mínimo, respectivamente.



En la mano del pilón que es bien fina o estrecha se encuentran las grasas, azúcares y sal yodada que se recomiendan ser consumidas en muy pequeñas cantidades, prácticamente limitado a lo indispensable para las preparaciones o cocciones de los alimentos.

Fuente: Pilón de la alimentación y nutrición – República Dominicana

Extraída de: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/dominican-republic/es/>



Fuente: Pirámide Naos – Estrategia Naos

Extraída de:

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_sana_para_todos.pdf

La pirámide alimentaria muestra todos los alimentos ordenados según la cantidad que se deben consumir.

Según la base de color verde:

- Consuma a diario frutas, verduras, hortalizas y productos vegetales. Como manzana, mango, papaya, guayaba, maracuyá, ensalada, okra, calabaza, chayote en cantidades adecuadas.
- Consuma productos farináceos como pan, tortas de maíz o tortillas de harina en cantidades adecuadas
- Consuma patata, boniato, yuca, plátano macho o maíz en cantidades adecuadas.
- Complementa con actividad física moderada como caminar, subir escaleras, ir en bici, etc.

Según la parte de color naranja:

- Coma alimentos proteicos de alto valor biológico como pescado, huevos y carnes magras.
- Coma legumbres como garbanzos, judías de ojo negro, rojas o negras o guisantes con moderación
- Consuma frutos secos con moderación
- Completa con actividad física vigorosa o un deporte como nadar, aerobio, baile, fútbol, baloncesto, etc.

Según la punta de color rojo:

- Limite el consumo de azúcares, grasas y productos refinados
- No pases mucho tiempo sentado o mirando pantallas.

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

	Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso por ración	Medidas caseras
Varias veces al día	 Arroz, patata, pan y pasta (integrales)	4-6 raciones al día	60-80 g arroz, pasta 150-200 g patatas 40-60 g pan	1 plato normal de arroz o pasta cocidos 1 patata grande o 2 pequeñas 3-4 rebanadas de pan o un panecillo
	 Verduras y hortalizas	mínimo 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura o de hojas verdes cocidas 1 tomate grande o 2 zanahorias
	 Frutas	mín. 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
	 Aceite vegetal (de oliva o de girasol)	3-5 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
	 Leche de vaca y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche de vaca 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Varias veces a la semana	 Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual 5 pescados pequeños
	 Carnes magras, aves y huevos (alternar su consumo)	3-4 raciones a la semana	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
	 Legumbres	2-3 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
	 Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
A diario Ocasionalmente	 Embutidos y carnes grasas	consumo moderado		
	 Dulces, snacks y refrescos	ocasional y moderado		
	 Mantequilla, margarina y bollería	ocasional y moderado		
A diario	 Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml	1 vaso
	 Práctica de actividad física	mín. 30 minutos al día		

Fuente: Frecuencia de consumo de alimentos y raciones

Extraída de:

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_sana_para_todos.pdf

Decálogo de la Alimentación y Nutrición (DAN)

	<p>1 Dar leche materna desde el nacimiento porque es el primer y mejor alimento.</p>		<p>6 Consumir alimentos fortificados todos los días para darle calidad a su vida.</p>
	<p>2 Agregar poco a poco y después de los seis meses los alimentos del pilón para una buena nutrición.</p>		<p>7 Disminuir los azúcares, las grasas y las frituras para evitar la gordura.</p>
	<p>3 Consumir cereales o víveres en el desayuno, comida y cena todos los días para el mantenimiento de la energía.</p>		<p>8 Tomar por lo menos 8 vasos de agua al día porque es garantía de la vida.</p>
	<p>4 Aumentar el consumo de habichuelas y otros granos, pescados, huevos y lácteos para conservar huesos y órganos sanos.</p>		<p>9 Lavar con agua y jabón las manos antes de cada comida es una opción de vida.</p>
	<p>5 Añadir 5 frutas y vegetales de diferentes colores y sabores al día para llenarse de salud y vida.</p>		<p>10 Hacer ejercicio físico todos los días para darle bienestar a su vida.</p>

Fuente: Pilón de la alimentación y nutrición – República Dominicana

Extraída de: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/dominican-republic/es/>