

RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS DE LA GUÍA EDUCATIVA DEL LIBRO “BRÚJULA FAMILIAR DEL ALIMENTO”

A continuación te presentamos las respuestas más complejas de cada capítulo. **Nota:** Este anexo es para que puedas corroborar tu respuesta, lo más importante es el esfuerzo de analizar y responder por vos mismo(a) cada respuesta.

RESPUESTAS CAPÍTULO 1: No hay respuestas para este capítulo.

RESPUESTAS CAPÍTULO 2

8. Resp: Todos los tóxicos, como el alcohol pasan directamente a la sangre desde el estómago, estas sustancias debemos reducirlas y evitarlas.

RESPUESTAS CAPÍTULO 3

1. Resp: ¡¡Solo la leche Materna!

7. Resp: Debido a que las vitaminas son micronutrientes, y los micronutrientes no producen energía. La energía acumulada que no se consume, se transforma en grasa y es lo que engorda a las personas.

RESPUESTAS CAPÍTULO 4

3. Resp:

- $\frac{1}{2}$ taza de pasta sumándole 1 cucharadita de aceite:

3g. proteína x 4 calorías + 20g. carbohidratos x 4 calorías + 5g. grasa x 9 calorías
= 12 + 80 + 45 = **137 calorías.**

- 1 onza de carne grasosa:

7g. Proteína x 4 calorías + 8g. Grasa x 9 calorías
= 28 + 72 = **100 calorías.**

- Una taza de leche íntegra:

8g. proteína x 4 calorías + 8g. grasa x 9 calorías + 12g. carbohidratos x 4 calorías
= 32 + 72 + 48 = **152 calorías.**

- $\frac{1}{2}$ taza de fruta agregándole una cucharadita de azúcar:

15g. carbohidratos x 4 calorías + 5 g. azúcar x 4 calorías = 60 + 20 = **80 calorías.**

9. Resp: Los bebés de 2 meses tienen un requerimiento de 115 calorías por cada kilo de peso por día Calorías/kg/día mientras que los bebés de 7 meses requieren 95 calorías/kg/día, esto significa que los recién nacidos requieren mucha mayor energía durante sus primeros meses de vida porque durante esta etapa su velocidad de crecimiento es mayor. El único alimento que les puede dar todos sus requerimientos antes de los 6 meses es la lactancia materna exclusiva ¡y nada más!

10. Resp: Los niños de 1 año tienen un requerimiento de 100 calorías por cada kilo de peso por día Calorías/kg/día mientras que los niños de 5 años requieren 85 calorías/kg/día, esto significa que los niños menores de 2 años requieren mayor energía para su crecimiento y el desarrollo cerebral porque su velocidad de crecimiento es mayor, es por ello que se debe ser muy cuidadoso en la alimentación en esta etapa, evitando las sopitas, galletas, sopa maggi, meneitos, el café y en su lugar enseñarles a comer alimentos sólidos y nutritivos (huevos, carne molida, frijoles machacados, tortilla, etc.) que tenga los tres tipos de macronutrientes .

RESPUESTAS CAPÍTULO 5

16. Resp:

a) Porque la Estevia es un endulzante natural, pero además tiene beneficios a la salud porque no produce calorías, baja los niveles de azúcar en sangre, baja la presión alta, mejora la digestión, mejora el sistema inmunológico y actúa como diurético.

b) Se debe consumir en hojas o en extracto natural, y siempre debemos revisar las etiquetas porque no todos los productos que contienen estevia son saludables. Las industrias han desarrollado una estevia transgénica que no contiene el componente medicinal, el esteviósido. Debemos consumir estevia inalterada y así aprovechar sus propiedades medicinales.

Ejercicio 3. Respuesta:

En cucharadas: 2 cucharadas

En cucharaditas: 10 cucharaditas (de las de café)

RESPUESTAS CAPÍTULO 6

3. Resp: El millón o maicillo. (conocido popularmente como "trigo") No es recomendable para niños pequeños. Mucho mejor el maíz que también contiene calcio por el nesquizado con cal.

RESPUESTAS CAPÍTULO 7

11. Resp: Enzima Lipasa

13. Resp. Las leches de pote NO contienen la enzima Lipasa necesaria para digerir los ácidos grasos esenciales. Por lo tanto no se asimilan eficientemente como en los niños o niñas que SI consumen leche materna.

14. Resp: Porque un gramo de grasas produce más calorías que un gramo de carbohidratos y que un gramo de proteínas y para almacenar el exceso de grasa en células grasas no se necesita gastar energía como en el caso de los carbohidratos en donde sí se necesita.

19. Resp: No, estudios recientes han demostrado que el consumo de 1 huevo diario no genera un desbalance en el colesterol, por ello en las guías nutricionales actualizadas se recomienda el consumo de 1 huevo diario, especialmente en niños, adolescentes y ancianos.

RESPUESTAS CAPÍTULO 8

5. Resp: Al combinar alimentos de origen vegetal ricos en proteínas como los frijoles, con alimentos de origen animal como carne o huevos se aumenta la digestibilidad de la proteína del frijol y a la vez el frijol aporta fibra y antioxidantes, necesarios para el organismo.

11. Resp: Saca la energía de sus propios músculos y así empieza la desnutrición.

17. Resp: Porque la leche materna aporta 20 enzimas y 17 hormonas que no las contienen las leches de pote y son vitales mientras va madurando el organismo del bebé. Ver pág. 138.

21 Resp: Conviene aumentar las proteínas y la energía en comidas como frijoles, pecho materno, carnes, huevo, etc. Y las comidas se les debe dar con mayor frecuencia y en menor volumen que usualmente, (o sea dar más veces comida pero porciones más pequeñas)

22. Resp: Cualquier leche manufacturada por la mano del hombre ("fórmulas especiales para bebés") no contiene enzimas porque éstas se inactivan con las temperaturas del procesamiento industrial.

26. Resp: Para restaurar sus tejidos lesionados, hay que romper la creencia falsa de que la herida se va a infectar por comer huevos o frijoles. Ejemplo: del huevo sale el pollo, el pollo tiene pellejo, músculos, huesos, sangre. Por lo tanto el huevo de la alimentación sirve para reparar los huesos quebrados, piel y músculos heridos.
27. Resp: solamente en la situación de personas mayores de cinco años con intolerancia permanente a la lactosa (de origen genético), de lo contrario este tipo de leches son un gasto familiar innecesario y excesivo.

RESPUESTAS CAPÍTULO 9

7. Resp: Labio Leporino y defectos del tubo neural.
9. Resp. Incluyendo frutas, hortalizas y hojas verdes oscuro como espinaca, quelite, hojas de marango, tallos de cebolla, etc.

RESPUESTAS CAPÍTULO 10

7. Resp: Debemos priorizar a las niñas y niños menores de 5 años, mujeres embarazadas y mujeres lactantes.
12. Resp: Porque La diarrea infantil aumenta las pérdidas de zinc y este desbalance es perjudicial para el crecimiento y desarrollo infantil.

RESPUESTAS CAPÍTULO 11

5. Resp: 2-3 litros dependiendo de su actividad física y otros factores.
9. Resp: Por el uso de purgantes o la aplicación de lavados intestinales (enemas) se pierden grandes cantidades de electrolitos, además del agua. Esta perdida genera parálisis del intestino y si es muy intensa, alteraciones del ritmo cardíaco que pueden ocasionar la muerte.
10. Resp: De esta manera (sin darnos cuenta) consumimos azúcar en exceso, lo que contribuye a tener obesidad, diabetes y otras enfermedades.

RESPUESTAS CAPÍTULO 12

4. Resp: Paciencia y constancia.
7. Resp: Por su alto contenido de nitratos se debe de evitar la Remolacha, pero también salchichas, jamones, todo tipo de comida chatarra, alimentos ahumados, salchichas y toda clase de embutidos, consomé y sopas deshidratadas por su contenido de aditivos dañinos para la salud.
9. Resp: El aceite Omega-3, este aceite se encuentra naturalmente en la semilla de chía.
11. Resp: la abstención del fumado, la abstención del consumo dañino de alcohol, la actividad física moderada regular y reducir el estrés.
12. Resp: a) Niveles altos de triglicéridos en la sangre (mayor a 150mg por dl), niveles bajos de colesterol bueno (inferior a 40mg en varones y 50 mg en mujeres), Exceso del contorno de la cintura (panza)
- b) El Perímetro aumentado de la cintura (la panza), es un factor de riesgo cuando supera los 94 cm en varones y 88 cm en mujeres .
14. Resp: La madre lactante debe evitar todos los productos industrializados especialmente las comidas chatarra, sopas de sobre y gaseosas. (tampoco los jugos envasados y las salchichas) Pero SI puede y debe comer sin prohibiciones todos los alimentos naturales que el cuerpo le pida y que sean accesibles en su comunidad, incluyendo frutas, verduras, lácteos, carnes, huevo, hojas verdes, etc.

RESPUESTAS CAPÍTULO 13

3. Resp: No necesita nada más, la lactancia materna le cubre todas sus necesidades nutricionales e inmunológicas (defensas)
4. Resp: NO tiene NINGUNA ventaja, por eso se debe promover la lactancia materna exclusiva y evitar el gasto en formulas infantiles o leches de pote.
5. Resp: La leche materna es más facil de digerir. Las leches de vaca (enteras) son de difícil digestión, caen pesadas, y las madres creen que son mejores que su leche porque tardan en digerirlas, o sea que "sustentan", pero eso es una creencia falsa. Pág. 222.
6. Resp: Una vez que se le extrae la mantequilla y el queso a la leche de vaca, al suero restante que contiene las proteínas del suero o beta-lactoglobulinas, se le quita el agua. Los sólidos, que son las beta-lactoglobulinas y poca lactosa, se revuelven con aceites vegetales y algunas vitaminas y minerales, por ultimo se envasa.
8. Resp: Cáncer y diabetes tipo I
9. Resp: Porque genera hemorragias imperceptibles (ocultas) a nivel del intestino y esta pérdida de sangre produce anemia.
11. Resp: la succión de los senos, el vaciamiento de ambos senos en cada tetada y la producción de hormonas en el cerebro. Pág. 227
13. Resp: Si está bien colocado/o comprimiendo los senos lactíferos, los movimientos de succión son lentos y se oye el ruido al tragar.
14. Resp: La lactancia debe iniciar inmediatamente después del parto, la madre debe pegarse al/a bebé en cuanto nace. Para ello necesita la ayuda de una experta consejera quien le ayudará a colocarse al bebé. Con mensajes positivos y de aliento, le dará seguridad y confianza en sí misma y en su capacidad para amamantar.
16. Resp: a) porque le pueden provocar infecciones graves b) el aceite fino provoca neumonía porque no lo puede tragar bien y una parte se va a los pulmones.
17. Resp: Si, es totalmente normal, porque vienen con el horario de sueño invertido, después de cuatro a ocho semanas de edad va cambiando su horario, pasa más activo/a y mama más en el día porque duerme más de noche.
19. Resp: Es normal que sean de color amarillo dorado y ralas ("chirres").
20. Resp: Si, esto es normal esto en los bebés que tienen lactancia materna exclusiva?
21. Resp: Si, es normal, no es estreñimiento, significa que toda la leche la asimila, no deja restos y los nutrientes pasan directo a la sangre
23. Resp: No es peligroso, esa leche está pura, no tiene microbios. Si la madre tiene temor de usarla puede extraerse un poquito de su leche antes de pegarse a mamar al/a niño/a.
24. Resp: Su leche no es dañina, es totalmente adecuada para el bebé. La mamá debe tomar abundante agua para rehidratarse.

RESPUESTAS CAPÍTULO 14

3. Resp: Porque su estomaguito se llenará de líquido y ya no tendrá hambre para comer alimentos sólidos que son básicos para su nutrición.
5. Resp: Que a partir del séptimo mes ya pueden darle la clara del huevo (lo blanco). Salvo si hay alergia en los padres o hermanos, en este caso se recomienda esperar para introducir la clara de huevo hasta que tenga 1 año de edad.