# COMER BIEN PARA VIVIR MEJOR

*Guía de Alimentación Saludable, Prevención y Manejo de Enfermedades con Alimentos Amazónicos*



# CRÉDITOS:

**Autores:** Karina Gavin Quinchuela, María Gabriela Zurita-Benavides.

**Colaboración técnica:** Sofia Valencia.

**Revisores externos:** Alexandra Reichert, Jestin Quiroz Brunes, Tamia Camila Torres Capelo.

**Ilustración:** Katia Vicente-Pérez.

**Diseño gráfico y diagramación:** Danya Rosemery Rodriguez.

**Directora del proyecto:** María Gabriela Zurita-Benavides.

**ISBN:** 978-9942-51-580-3

**Citación sugerida:** Gavin Quinchuela, K., & Zurita-Benavides, M. G. (2025). Comer bien para vivir mejor: Guía de alimentación saludable, prevención y manejo de enfermedades con alimentos amazónicos. Universidad Regional Amazónica Ikiam, Tena, Ecuador. (64 p.)

Esta publicación ha sido elaborada con el apoyo de VLIR-UOS en el marco del proyecto
"The interaction of Indigenous Local Knowledge and scientific knowledge as a catalyst for sustainable development. The case of food systems in the Ecuadorian Amazon" - EC2022SIN338A103.

Todos los derechos están reservados. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra con fines comerciales sin la autorización expresa de los autores.

# ÍNDICE


Introducción ..... 1
Alimentación saludable ..... 2
¿Qué es una alimentación saludable? ..... 2
¿Por qué es importante una alimentación saludable? ..... 2
¿Cuáles son los nutrientes que el cuerpo necesita? ..... 3
Macronutrientes ..... 4
Micronutrientes ..... 7
Otros alimentos ..... 11
El plato saludable amazónico ..... 12
Distribución de las comidas principales ..... 14
Desayuno ..... 15
Almuerzo ..... 16
Merienda ..... 18
Colaciones o refrigerios ..... 19
Enfermedades relacionadas con la alimentación ..... 21
¿Qué es la malnutrición? ..... 22
¿Qué es la desnutrición aguda? ..... 22
¿Qué es la desnutrición crónica? ..... 22
¿Qué es el sobrepeso y la obesidad? ..... 27
¿Qué es la anemia? ..... 30
¿Qué es la diabetes tipo 2? ..... 34
¿Qué es la diabetes gestacional? ..... 39
¿Qué es la hipertensión? ..... 42
¿Qué es la gastritis? ..... 46
¿Qué es la parasitosis? ..... 50
Recetas ..... 54
Recetas de sal ..... 55
Recetas de dulce ..... 61
Referencias ..... 63

# INTRODUCCIÓN

La alimentación es fundamental en cada etapa de la vida, desde la infancia hasta la vejez. Para los pueblos amazónicos, la comida es el pilar fundamental de la vida. No solo es necesaria para la subsistencia, sino que también está presente en todas las etapas de producción, consumo y distribución de alimentos. Antes de traer nueva vida al mundo, una persona debe ser capaz de producir alimentos, ya que compartirlos no solo garantiza la supervivencia, sino que también fortalece los lazos sociales y comunitarios.[1]

Una dieta saludable no solo depende de la cantidad de alimentos consumidos, sino de la calidad y diversidad de los mismos asegurando así el aporte adecuado de nutrientes esenciales para correcto funcionamiento del cuerpo.[2] Mantener una alimentación equilibrada fortalece el sistema inmunológico, favorece el crecimiento y desarrollo, y contribuye a la prevención de enfermedades como la desnutrición, la anemia, la diabetes tipo 2, la hipertensión y otros problemas de salud comunes.[3]

Para las poblaciones amazónicas, la vida está estrechamente conectada con todos los seres bosque. Por ello, cada actividad relacionada con la producción de alimentos y cada sustancia ingerida influyen tanto en las personas como en el entorno que les rodea. Rescatar y valorar estos conocimientos ancestrales es clave para fortalecer la identidad cultural y garantizar una alimentación saludable adaptada a las necesidades y condiciones de las comunidades indígenas.[4]

La guía que tiene en sus manos tiene como objetivo promover el consumo de alimentos amazónicos, destacando sus beneficios nutricionales y su contribución a una alimentación equilibrada y variada, y su papel en el tratamiento de siete patologías comunes: malnutrición, anemia, diabetes tipo 2, diabetes gestacional, hipertensión, gastritis y parasitosis. El contenido nutricional de los alimentos amazónicos fue recopilado de publicaciones científicas y en está guía se indican los principales nutrientes de cada alimento. A través de información clara y recomendaciones prácticas, esta herramienta facilitará la orientación nutricional que brinda el personal de salud a los usuarios, proporcionando soluciones accesibles, culturalmente apropiadas y respaldadas por la ciencia para mejorar su bienestar y calidad de vida.

# ¿Qué es una alimentación saludable?



¿Qué es una alimentación saludable? Es aquella que aporta a cada individuo todos los nutrientes necesarios para cubrir sus necesidades energéticas y nutricionales para mantener un estado óptimo de salud y bienestar en las diferentes etapas de la vida como la infancia, adolescencia, edad adulta, envejecimiento.[5]

## ¿Por qué es importante una alimentación saludable?



Tener una dieta saludable es fundamental porque impacta directamente en nuestra salud física y mental, así como en nuestra calidad de vida y longevidad. Una alimentación balanceada y nutritiva nos mantiene sanos y nos ayuda a prevenir enfermedades como la desnutrición, obesidad, diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

# ¿Cuáles son los nutrientes que el cuerpo necesita?

Los **nutrientes** son sustancias que se encuentran en los alimentos y que el cuerpo necesita para llevar a cabo sus funciones vitales, como el crecimiento, la reparación de tejidos, la producción de energía y el mantenimiento de un estado de salud óptimo.

Estos componentes permiten que el organismo realice procesos metabólicos esenciales, fortalezca el sistema inmunológico y prevenga enfermedades.

Los nutrientes se clasifican en dos grandes grupos: macronutrientes y micronutrientes.



**Macronutrientes:** Son aquellos que el cuerpo requiere en mayores cantidades. Se caracterizan por ser el grupo de nutrientes en brindar la mayor parte de energía al organismo, ya que están integrados por los **carbohidratos, las grasas y las proteínas.**

**Micronutrientes:** Son aquellos que se requieren en pequeñas cantidades, desempeñan funciones esenciales en procesos metabólicos y en la prevención de deficiencias nutricionales. Se componen de **vitaminas y minerales.**

# Macronutrientes

**Carbohidratos:** Son uno de los principales nutrientes que nuestro cuerpo utiliza para obtener energía.

Son como el combustible que necesitamos para realizar nuestras actividades diarias, como caminar, correr, estudiar, trabajar, entre otras actividades.[6]

**Los carbohidratos se dividen en dos tipos principales según la rapidez con la se descomponen y liberan energía en el cuerpo:**

## Carbohidratos SIMPLES:

Se digieren rápidamente, proporcionando una fuente inmediata de energía, pero su efecto es de corta duración. Los encontramos en alimentos como:

- Azúcar de mesa o miel
- Arroz
- Pan
- Galletas
- Gaseosas

## Carbohidratos COMPLEJOS:

Son aquellos que el cuerpo digiere lentamente, liberando energía de manera gradual y proporcionando una sensación de saciedad prolongada.

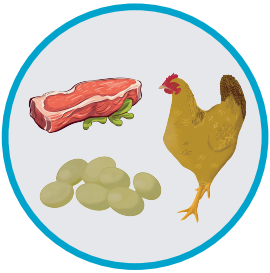
- La cáscara o piel de todas las frutas y verduras.
- Tubérculos como la yuca, camote, malanga, y otros.
- Legumbres como lentejas, fréjoles y otros.
- Frutos secos como nueces, cacao blanco, maní y otros.

**La fibra,** también es considerada un carbohidrato complejo. Es importante su consumo ya que ayuda al cuerpo a evitar el estreñimiento, controla los niveles de azúcar en la sangre, puede ayudar a reducir el colesterol y nos hace sentir llenos por más tiempo.

# Proteínas

Las **proteínas** son nutrientes esenciales para el cuerpo humano, compuestas por moléculas complejas de aminoácidos. Desempeñan un papel fundamental en el crecimiento, formación y reparación de tejidos, como los músculos, la piel y los órganos. Además, forman parte del sistema inmunológico (anticuerpos) y participan en el transporte de moléculas, como el oxígeno en la sangre a través de la hemoglobina.[7]

**Las proteínas las podemos encontrar en dos grupos de alimentos:**



**Proteínas de origen animal:**
Conocidas como proteínas de alta calidad o completas porque contienen aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita, se aprovechan en su totalidad y son fáciles de digerir. Se encuentran en alimentos como pescado, carne, pollo, huevos y otros.

**Recomendaciones:**
Prioriza carnes blancas (pollo, pescado) sobre las carnes rojas (res, cerdo, cordero), ya que contienen menos grasas saturadas que favorece a una mejor salud cardiovascular.

**Carnes blancas:** Consume de 3 a 4 veces por semana, con preferencia por el pescado debido a su contenido de omega-3 que ayudan a la salud del corazón.

- **Carnes rojas:**
Limita su consumo a 1 o 2 veces por semana, eligiendo cortes magros y evitando la grasa visible.

- **Los insectos comestibles,** como el chontacuro, cachikcuro y la hormiga culona, son una fuente de proteína y grasas saludables. Además de ser parte de la tradición amazónica, contribuyen a la biodiversidad alimentaria.



- **Proteínas de origen vegetal:**

- Al igual que las proteínas de origen animal, son esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo. Se encuentran en alimentos como las legumbres (lentejas, garbanzos, fréjoles), frutos secos (maní, cacao blanco, nueces, sacha inzchi), vegetales de hojas verdes (espinaca, hojas de yuca, cilantro).

*Ambas fuentes de proteínas son valiosas para una dieta equilibrada y aportan nutrientes adicionales importantes, como hierro o vitamina B12 en los alimentos de origen animal y fibra en los alimentos de origen vegetal.*

# Grasas

Este nutriente aporta mayor energía en una menor cantidad de alimento, por ello no necesitamos consumir grandes cantidades para obtener sus beneficios. Las grasas mantienen nuestra piel y cabello protegidos y lubricados, así mismo, regulan las hormonas y la absorción de vitaminas (A,D, E, K).[8]
Dependiendo de su tipo las grasas se comportan distinto en nuestro cuerpo.

- **Grasas insaturadas:**

- Son un tipo de grasa saludable y se recomienda consumirlas con mayor frecuencia. Estas grasas disminuyen el colesterol malo (LDL) y triglicéridos en el cuerpo, por lo que son buenas para la salud del corazón. Las encontramos en:
  - Aguacate
  - Chontacuro
  - Maní
  - Ungurahua
  - Pescados
  - Chonta

- **Grasas saturadas:**

- Este tipo de grasas puede ser perjudicial cuando se consume en exceso, ya que aumenta el colesterol malo (LDL) que se acumula en las arterias y puede bloquearlas causando infartos, por lo que es importante reducirlas en la alimentación. Las encontramos en la piel de alimentos animales y sus derivados:
  - Carne de res, cerdo, cordero o pollo (es recomendable evitar las partes grasas visibles)
  - Mantequilla
  - Margarina
  - Aceites vegetales como el de palma

## Las grasas trans

Estas grasas son artificiales y son el resultado de someter a los aceites a altas temperaturas durante la cocción y fritura. Debemos evitar su consumo ya que estas grasas aumentan el colesterol malo (LDL) y disminuyen el colesterol bueno (HDL), aumentando el riesgo de tener enfermedades del corazón, diabetes, alteraciones en el peso corporal, así como daño irreversible a nuestras células.

**Están presentes en alimentos como:**

Alimentos fritos:
pollo frito, papas fritas, chifles.

Galletas, tortas y otros panes industriales.

Alimentos empaquetados como: cachitos, papas entre otros.



# Micronutrientes

Los **micronutrientes** son sustancias que necesitamos consumir en pequeñas cantidades, para que el cuerpo funcione correctamente. Son fundamentales para mantener el sistema inmune fuerte, facilitar el crecimiento y desarrollo, y regular procesos metabólicos.[9]

**Los micronutrientes se dividen en vitaminas y minerales.**

**Las vitaminas:** Son compuestos esenciales para el desarrollo, conocidos como los "ayudantes del crecimiento" al participar en estos procesos. Como el cuerpo no las puede producir en cantidades suficientes necesitamos obtenerlas de una alimentación variada y completa. Las vitaminas también se dividen en dos grupos:

Son reconocidas como los **"ayudantes del crecimiento"** al participar en estos procesos. Como no las podemos formar, necesitamos obtenerlas de una alimentación variada y completa. Las vitaminas también se dividen en dos grupos:

### Vitaminas hidrosolubles

**Las que se DISUELVEN EN AGUA:**

Son transportadas a través de los líquidos corporales a todos los órganos del cuerpo. En este grupo encontramos a las vitaminas del complejo B y la vitamina C.

### Vitaminas liposolubles

**Las que se DISUELVEN EN GRASAS:**

Estas son transportadas en cápsulas de grasa hacia todos los órganos que lo necesiten. Las vitaminas A, D, E y K pertenecen a este grupo.

**La Tabla 1** muestra una descripción de las vitaminas, para qué sirven y en qué alimentos podemos encontrarlas.

# Vitaminas

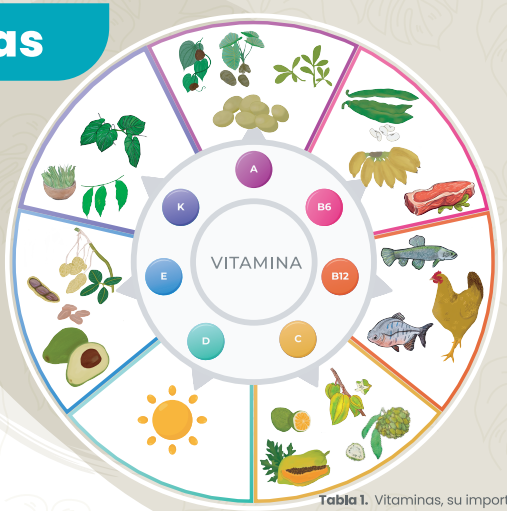



**Tabla 1.** Vitaminas, su importancia y alimentos que las contienen.

| VITAMINA | ES IMPORTANTE PARA: | ALIMENTOS |
|---|---|---|
| **B1** *Tiamina* | Convertir los alimentos en energía y mantener el sistema nervioso funcionando bien mantiene la salud de los músculos y el corazón. | Achanzo, achotillo, culantro de monte, frutipan, arazá, guaba, naranjilla de monte, papaya, plátano. |
| **B2** *Riboflavina* | Producir energía y mantener sanos la piel, los ojos y el sistema nervioso. | Yuca, achanzo, hormiga culona, arazá, papaya, plátano. |
| **B3** *Niacina* | Producir energía, cuidar la piel, mejorar la digestión y apoyar el sistema nervioso y la circulación. | Arazá, naranjilla de monte, culantro de monte, achotillo, frutipan, papaya. |
| **B5** *Ácido Pantoténico* | Reparar las células y producir energía en el cuerpo. | Carne, pollo, pescado, huevo, aguacate, fréjol. |
| **B6** *Piridoxina* | Producir glóbulos rojos y apoyar al sistema nervioso en su correcto funcionamiento. | Pollo, pescado, fréjol, banano, plátano, cilantro de monte, maní, palmito de chonta, palmito de morete. |
| **B7** *Biotina* | Fortalecer el cabello y las uñas, y utilizar grasas y carbohidratos como fuente de energía. | Hígado y otras vísceras, huevo, espinaca, camote, plátano. |
| **B9** *Ácido fólico* | El crecimiento adecuado, especialmente en el embarazo para prevenir problemas en el bebé. | Carne, vísceras, hojas de plátano, hojas de culantro, aguacate, plátano,orito. |
| **B12** *Cobalamina* | Formar glóbulos rojos y mantener el sistema nervioso saludable. | Alimentos de origen animal, carne, pollo, pescado, vísceras, huevo, curos o larvas de insectos comestibles. |
| **C** *Ácido ascórbico* | Fortalecer las defensas del cuerpo, sanar heridas y mantener una piel saludable. | Papaya, naranja, carambola, chirimoya, limón, guaba, arazá, piña, chonta, morete, achojcha. |
| **A** *Retinol, retinal* | Mantener una buena visión, proteger la piel y fortalecer el sistema inmune. | Achanzo, morete, abío, espinaca, huevo, hígado. |
| **D** *Calciferol* | Fortalecer los huesos y dientes al ayudar al cuerpo a absorber el calcio. | La producimos en la piel y el sol la activa. |
| **E** *Tocoferoles* | Proteger las células contra el daño y mantener la piel y los ojos saludables. | Aguacate, maní, achanzo, ungurahua. |
| **K** *Potasio* | Ayudar a que la sangre coagule correctamente y a mantener huesos fuertes. | Hojas de yuca, culantro de monte, espinaca amazónica, maría panga. También es producida de forma natural por las bacterias de nuestro intestino. |

# Macrominerales



**Los minerales:**

Mantienen a nuestros órganos en buen estado y les ayudan a realizar sus funciones de manera adecuada. Necesitamos 15 minerales principales para vivir, pero estos también se dividen en dos grupos:

**Macrominerales:** Se encuentran en mayor cantidad en el cuerpo. Estos son el sodio (Na), calcio (Ca), magnesio (Mg), potasio (K), fósforo (P) y cloro (Cl). En la Tabla 2 se describen las funciones de cada uno y los alimentos donde los encontramos.

**Tabla 2.** Macrominerales, su importancia y alimentos que los contienen.

| MACROMINERAL | ES IMPORTANTE PARA: | ALIMENTOS |
|---|---|---|
| Sodio | Regular el equilibrio de líquidos en el cuerpo, mantener la presión arterial y permitir la función muscular y nerviosa. | Sal de mesa (con moderación), achanzo, maní de monte, cacao blanco, frutipan, plátano. |
| Calcio | Mantener huesos y dientes fuertes, ayudar en la contracción muscular y permitir que la sangre coagule correctamente. | Yuca, malanga, papa china, papa aérea, maní de monte, ungurahua, achanzo, naranjilla de monte, chonta, frutipan, jengibre, chontacuro. |
| Magnesio | Relajar los músculos, mantener el ritmo cardíaco, fortalecer los huesos y apoyar la función nerviosa. | Maní de monte, carambola, uva de monte, chonta, chirimoya, orito, guineo, plátano, papa china, jengibre, malanga. |
| Potasio | Ayudar al corazón, músculos y nervios a funcionar correctamente, y equilibrar los niveles de agua en las células. | Aguacate, orito, plátano, orito, yuca, piña, maní de monte, chonta, frutipan, uva de monte, abío, maíz, papaya, morete, naranjilla de monte. |
| Fósforo | Formar huesos y dientes, producir energía y regula el pH en el cuerpo. | Achanzo, jengibre, malanga, yuca, maní de monte, chontacuro, frutipan, plátano, chirimoya, maíz. |
| Cloro | Mantener el equilibrio de líquidos y ayudar en la producción de ácidos para la digestión. | Sal de mesa (con moderación), carne y huevo. |

MACRO MINERAL



# Microminerales

**Microminerales:** Se necesita muy poca cantidad de estos minerales, pero son indispensables para sobrevivir. En este grupo se encuentran el hierro (Fe), zinc (Zn), yodo (I), selenio (Se,) cobre (Cu), manganeso (Mn). La Tabla 3 te ayudará a conocer la función de cada uno y los alimentos donde se encuentran.

**Tabla 3.** Microminerales, su importancia y alimentos que los contienen.

| MICROMINERAL | ES IMPORTANTE PARA: | ALIMENTOS |
|---|---|---|
| **Hierro** | Transportar oxígeno en la sangre, prevenir la anemia y mantener el metabolismo energético. | Carne, pollo, pescado, vísceras, hongos, yema del huevo, curos o larvas de insectos comestibles, espinaca de monte y hojas de yuca. |
| **Zinc** | Fortalecer el sistema inmune, ayudar en la cicatrización de heridas y apoyar el crecimiento. | Carne de aves, vísceras, maíz, maní, fréjol, achotillo, maní de monte, yuca, abío, chonta. |
| **Yodo** | Producir hormonas tiroideas que regulan el crecimiento y el metabolismo. | Sal de mesa (con moderación), hígado de res y huevos. |
| **Selenio** | Proteger las células del daño, apoyar el sistema inmunológico y ayudar en la función tiroidea. | Chonta, guayaba, morete, maní de monte. |
| **Cobre** | Formar glóbulos rojos, mantener los vasos sanguíneos y tejidos, y apoyar la función nerviosa. | Maní de monte, achotillo, maní, chirimoya, jengibre, morete, ungurahua. |
| **Manganeso** | Participar en la formación de huesos, el metabolismo energético y la protección contra daños celulares. | Maní, papa china, maní de monte, piña, naranjilla, achotillo, ungurahua, culantro de monte, morete, maíz. |



# Otros alimentos

**Los alimentos procesados:**
Son aquellos modificados de su estado natural a través de métodos como cocción, congelación, enlatado, secado o adición de conservantes.

Estos procesos se realizan para mejorar su sabor, textura o tiempo de conservación, pero a menudo incluyen ingredientes adicionales como sal, azúcar o conservantes que pueden afectar la salud si se consumen en exceso.
Algunos de estos alimentos son:

- Verduras congeladas o enlatadas (con sal añadida)
- Frutas en almíbar
- Congelados
- Pan de caja o tostado





**Los alimentos procesados:**
Son alimentos fabricados industrialmente y contienen ingredientes que no se encuentran en su forma natural, como conservantes, colorantes, saborizantes, grasas, sal o azúcares añadidos.[10]

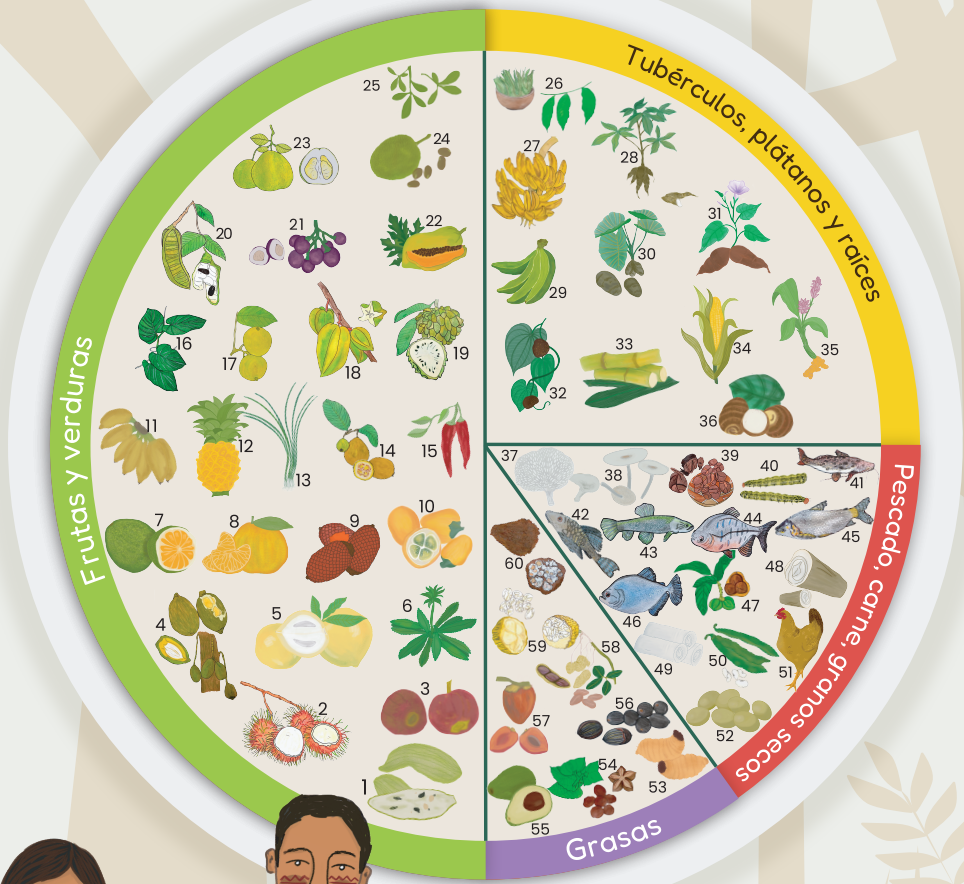
Algunos de estos alimentos son:

- Alimentos empaquetados como cachitos, papas fritas, galletas dulces o saladas.
- Gaseosas y refrescos azucarados
- Jugos artificiales en caja o botella.
- Leches endulzadas
- Sopas instantáneas
- Embutidos como chorizo, salchicha, jamón y mortadela.

**¿Por qué deberíamos reducir el consumo de los alimentos procesados y ultraprocesados?**
Es recomendable evitar o reducir el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados porque contienen ingredientes que pueden afectar negativamente la salud a largo plazo. Su alto contenido de grasas malas, azúcares y sal puede contribuir a enfermedades como la obesidad, la diabetes y los problemas cardíacos. Además, el consumo frecuente de estos productos puede desplazar alimentos naturales y nutritivos, esenciales para mantener una buena salud y un equilibrio en la dieta. Optar por alimentos frescos y mínimamente procesados es la mejor opción para una alimentación saludable.

# PLATO AMAZÓNICO

## MÁS COLORES, MÁS SALUD






**Frutas y verduras**

[1]Achojcha, [2]Achotillo, [3]Paso, [4]Pitón, [5]Abio, [6]Culandro de monte, [7]Limón, [8]Mandarina, [9]Morete, [10]Naranjilla de monte, [11]Orito, [12]Piña, [13]Cebollín, [14]Guayaba, [15]Ají, [16]María Panga, [17]Arazá, [18]Carambola, [19]Chirimoya, [20]Guaba, [21]Uva de monte, [22]Papaya, [23]Toronja, [24]Frutipan, [25]Espinaca amazónica.

**Tubérculos, plátanos y raíces**

[26]Guayusa, [27]Plátano maduro , [28]Yuca, [29]Plátano verde, [30]Papa china, [31]Camote, [32]Papa aérea, [33]Caña de azúcar, [34]Maíz, [35]Jenjibre, [36]Malanga.

**Pescado, carne, granos secos y tiernos**

[37]Hongo, [38]Hongo de maíz, [39]Hormiga culona, [40]Cachikcuro, [41]Bagre, [42]Carachama, [43]Wanchiche, [44]Cachama, [45]Bocachico, [46]Piraña, [47]Achanzo, [48]Palmito de pambil, [49]Palmito de chonta, [50]Fréjol, [51]Gallina, [52]Huevo.

**Semillas y Kuros o grasas naturales.**

[53]Chontacuro, [54]Maní de monte, [55]Aguacate, [56]Ungurahua, [57]Chonta, [58]Maní, [59]Cacao blanco, [60]Palma de fibra.

# Descripción de los grupos:



**Vitaminas y minerales: Frutas y verduras:**
Las frutas y verduras son esenciales para mantenernos sanos, fortalecer el sistema inmunológico, prevenir enfermedades y mejorar la digestión. Se encuentran en alimentos como piña, limón, morete, arazá, guaba, achotillo, culantro de monte, cebollín y la espinaca amazónica.



**Carbohidratos: Tubérculos, plátanos, raíces:**
Son la principal fuente de energía para el cuerpo. Permiten realizar las actividades diarias como caminar, correr, jugar o estudiar, ya que son el combustible que los músculos y el cerebro necesitan para funcionar correctamente. Algunos alimentos ricos en carbohidratos son el plátano, yuca, maíz, malanga y papa china.



**Proteínas: Carnes, pescado, granos secos y tiernos:**
Las proteínas son necesarias para el crecimiento, la formación de músculos, la reparación de tejidos y el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Además, ayudan a mantener la masa muscular y a recuperarse de heridas o enfermedades. Se encuentran en alimentos como pescado, pollo, huevos, hongos y fréjol.



**Grasas naturales:**
Las grasas saludables también proporcionan energía, ayudan a absorber ciertas vitaminas, a regular la temperatura corporal y son esenciales para el buen funcionamiento del cerebro y el corazón. Las encontramos en alimentos como el maní de monte, chontacuro, ungurahua. aguacate y chonta.

# Distribución de las comidas principales

Seguir una alimentación equilibrada es clave para mantener el cuerpo fuerte, con energía y funcionando de manera óptima en todas las etapas de la vida. Las tres comidas principales son desayuno, almuerzo y cena, y desempeñan un rol fundamental para cubrir los requerimientos nutricionales, prevenir enfermedades y fomentar el bienestar físico y mental.

Cada una aporta energía, fortalece el organismo y contribuye al correcto desempeño de las funciones vitales. A continuación, se detalla su importancia, destacando sus beneficios e impacto positivo en la salud integral. [7,11]

## Desayuno

El desayuno es la primera comida del día y rompe el ayuno después de muchas horas sin comer. Actúa como el combustible que el cuerpo necesita para arrancar el día con energía. Debe proporcionar aproximadamente entre el 20% y el 25% del total de las necesidades energéticas diarias para garantizar un buen rendimiento físico y mental.

### Beneficios del desayuno:

**En niños:**

- Mejora la memoria y la atención en la escuela.
- Asegura un crecimiento y desarrollo óptimos.
- Reduce el riesgo de comer en exceso más tarde en el día.

**En adultos:**

- Mantiene el rendimiento físico y mental.
- Ayuda a controlar el peso al evitar el hambre excesiva.
- Reduce el riesgo de enfermedades metabólicas como diabetes tipo 2.

# Ejemplos de desayuno



## Opción 1

- Majado de verde con queso.
- Una fruta *(orito, piña, morete, entre otros).*
- Vaso de jugo, colada o chicha.

## Opción 2

- Tortilla de yuca o verde.
- Un huevo cocinado o revuelto.
- Una fruta *(guineo, papaya, uva de monte, entre otros).*
- Vaso de chicha.





## Opción 3

- Maduro asado o tortilla de maduro con queso.
- Fruta (naranja, carambola, achotillo entre otros).
- Vaso de té o infusión de hierbas que tenga disponible (hierba luisa, guayusa, entre otros)- Vaso de chicha.

# Distribución de las comidas principales

## Almuerzo

El almuerzo debe proporcionar entre el 35% y el 40% de las necesidades energéticas diarias, es clave para recuperar fuerzas y mantener el nivel de energía necesario para las actividades de la tarde. Es fundamental que sea equilibrado y completo para cubrir los requerimientos de macronutrientes y micronutrientes esenciales para el cuerpo.

**Beneficios del almuerzo:**

**En niños:**

- Proporciona energía para estudiar, jugar y crecer.
- Ayuda a formar buenos hábitos alimenticios desde pequeños.
- Mejora el desarrollo físico y cognitivo.

**En adultos:**

- Mantiene el rendimiento laboral y físico.
- Contribuye a la salud digestiva y al control del peso.
- Contribuye a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre y a prevenir enfermedades como la diabetes.

# Ejemplos de almuerzo



## Opción 1

- Sopa de pescado, fréjol lentja, cacao blanco.
- Yuca con pescado y ensalada de palmito de chonta.
- Fruta
- Vaso de agua o jugo de fruta natural.



## Opción 2

- Maito de pollo o pescado.
- Fruta
- Vaso de agua o guayusa.



## Opción 3

- Sopa de zapallo.
- Tamal de plátano.
- Vaso de agua o jugo de fruta natural.

# Distribución de las comidas principales

**Cena:**

La cena es la última comida del día y debe aportar entre el 20% y el 25% de las necesidades energéticas diarias. Es importante que sea ligera y fácil de digerir para no interferir con el sueño, pero también debe ser nutritiva y balanceada para ayudar a nuestro cuerpo a recuperarse mientras dormimos.

**Beneficios de la cena:**

**En niños:**

- Ayuda a completar los nutrientes que no consumieron durante el día.
- Favorece el crecimiento y desarrollo.
- Evita que tengan hambre durante la noche por lo que promueve un sueño reparador clave para el aprendizaje y concentración al día siguiente.

**En adultos:**

- Una cena ligera evita malestares como acidez o pesadez, favoreciendo un descanso profundo y reparador.
- Contribuye al mantenimiento de peso corporal.
- Evita antojos nocturnos.

## Ejemplos de Cena



**Opción 1**

- Muchín de yuca
- Agua o infusión de hierbas sin azúcar.



**Opción 2**

- Tortilla de verde
- Agua o infusión de hierbas sin azúcar



**Opción 3**

- Empanada de papa china
- Agua o infusión de hierbas sin azúcar

# Colaciones o refrigerios

Las colaciones o refrigerios son pequeñas comidas que se consumen entre las tres comidas principales, generalmente a media mañana o media tarde.

Ayudan a mantener los niveles de energía durante el día y a prevenir el hambre excesiva, evitando comer en exceso en las comidas principales. Aunque no son indispensables, pueden ser una herramienta útil para complementar una alimentación saludable y cubrir los requerimientos nutricionales diarios.



**Beneficios de las colaciones:**

Regulan el apetito, ayudan a evitar la sensación de hambre extrema antes de las comidas principales.

Mantienen la energía y son ideales para niños en crecimiento, estudiantes y adultos con actividades intensas.

Favorecen el control del peso, un refrigerio balanceado puede reducir la necesidad de consumir alimentos poco saludables como galletas, papitas o colas.

## Ejemplos de refrigerios

**Frutas frescas y de temporada:** orito o guineo, guaba, piña o papaya, mandarina, morete, chirimoya, guayaba; cualquier fruta a disposición.

**Fuente de grasa saludable:** maní de monte, maní, cacao blanco, chonta.

**Combinación de alimentos:** come y bebe de frutas, choclo cocinado o asado, pastel de yuca y piña, muchín.



**Aspectos importantes a considerar**

Es comprensible que, debido a diversas circunstancias como factores económicos, costumbres culturales o hábitos personales, no siempre sea posible realizar las tres comidas principales del día. No obstante, es esencial ajustar la alimentación para garantizar que, con los recursos disponibles, se obtengan los nutrientes necesarios para preservar la salud.

## En estos casos, se recomienda:

1. **Aumentar el tamaño de las porciones:** Si no hay una tercera comida, incluir una porción un poco más grande de alimentos ricos en nutrientes como maíz, lenteja, fréjol, carnes, pescados, y tubérculos (como la yuca o el plátano).

2. **Combinar alimentos:** Para aprovechar al máximo los nutrientes, combinar alimentos como arroz con fréjol, lentejas con yuca o maíz con vegetales. Estas mezclas ayudan a obtener proteínas completas y más energía.

3. **Incluir variedad:** Intentar que cada comida tenga alimentos de diferents grupos: carbohidratos (papa china, papa aérea, plátano, maíz), proteínas (fréjol, pollo, pescado), grasas saludables (aguacate, maní, chontacuro, cacao blanco) y vitaminas (frutas y verduras).

4. **Priorizar alimentos locales y de temporada:** Los alimentos de tu entorno son frescos, más accesibles y ricos en nutrientes, son ideales para complementar las comidas.

5. **Hidratación y meriendas ligeras:** Cuando no sea posible realizar una comida intermedia, es importante mantenerse bien hidratado y optar por meriendas sencillas que aporten energía y nutrientes. Algunas opciones prácticas son frutas frescas de la zona o una bebida local nutritiva como guayusa, chicha de chonta, de yuca o de morete. Incluir estas opciones entre las comidas principales contribuye a mantener la vitalidad y sentirse bien durante el día.

## Enfermedades relacionadas con la alimentación

Una alimentación inadecuada, ya sea por la falta de nutrientes esenciales, el consumo excesivo de ciertos alimentos o el desequilibrio en la dieta, impacta directamente a la salud. Puede estar relacionada a la aparición de distintas enfermedades como desnutrición, obesidad, anemia, diabetes, hipertensión arterial entre otras condiciones crónicas. Estas enfermedades no solo reducen la calidad de vida, sino que también representan un desafío importante para la salud pública.[12]

Por ello, es fundamental comprender cómo los hábitos alimenticios, junto con factores genéticos, económicos, sociales y ambientales, influyen en el desarrollo de estas enfermedades y qué estrategias pueden implementarse para prevenirlas. Mantener una dieta variada y balanceada permite no solo preservar la salud, sino también contribuye a reducir el riesgo de padecer estas condiciones. En esta sección, se abordarán las principales enfermedades vinculadas a la alimentación y las estrategias nutricionales para su manejo.

# ¿Qué es la Malnutrición?

La malnutrición es un estado de salud que ocurre cuando la ingesta de nutrientes es inadecuada, excesiva o desequilibrada.
Esta condición puede manifestarse de diferentes formas, como ***desnutrición, obesidad, o deficiencias de micronutrientes***, afectando negativamente la salud y el desarrollo de las personas. [13]

La desnutrición infantil es una de las formas más graves de malnutrición, afectando el crecimiento, desarrollo y capacidad de aprendizaje de los niños.

### ¿Qué es la desnutrición aguda?

La desnutrición aguda ocurre cuando un niño pierde peso rápidamente debido a una falta de alimentos o enfermedades frecuentes. Esto hace que su cuerpo se debilite y se vuelva más delgado de lo normal para su estatura. La desnutrición aguda puede ser leve, moderada o severa, y en casos graves, puede poner en riesgo la vida del niño si no se trata a tiempo.[14]

### ¿Qué es la desnutrición crónica?

Se desarrolla cuando un niño no recibe los nutrientes adecuados durante un período prolongado, afectando su crecimiento y desarrollo.
Como resultado, el niño suele ser más pequeño de lo esperado para su edad y puede presentar retrasos en su desarrollo físico e intelectual. La desnutrición crónica puede tener consecuencias permanentes en la salud si no se aborda de manera temprana.[14]

## Causas principales

La desnutrición infantil puede ser causada por diversos factores que afectan la cantidad y calidad de los alimentos consumidos, así como la salud en general.[15]

### Desnutrición aguda

- Infecciones frecuentes.
- Dieta insuficiente en cantidad o calidad.
- Situaciones de emergencia como desastres naturales o conflictos.

### Desnutrición Crónica

- Falta de acceso a alimentos nutritivos.
- Inadecuada alimentación en los primeros 1000 días de vida.
- Enfermedades persistentes (diarrea crónica o infecciones).

# Signos y síntomas:

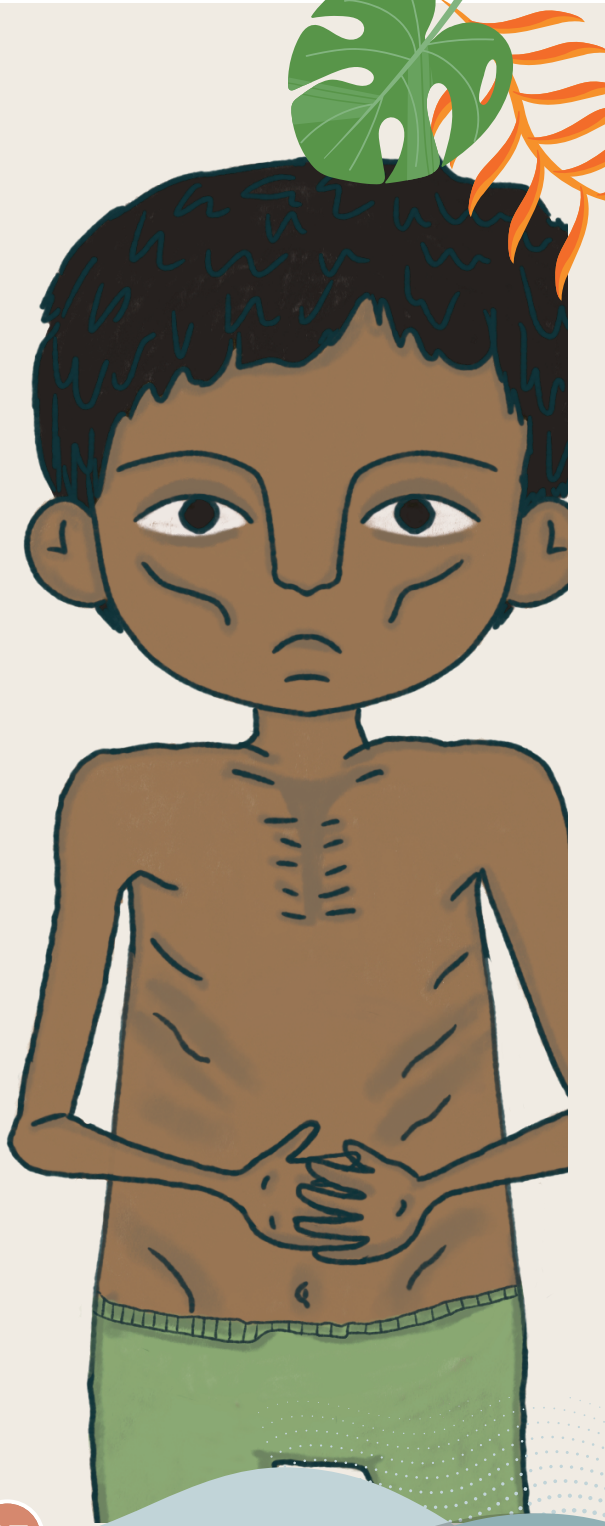
Varían según su tipo y nivel de gravedad.

## Desnutrición aguda

- Pérdida rápida de peso.
- Extremidades delgadas y piel flácida.
- Cara hinchada o piernas inflamadas en casos severos.
- Debilidad y cansancio extremo.

## Desnutrición Crónica

- Crecimiento lento o talla baja para la edad.
- Apariencia delgada, pero sin pérdida rápida de peso.
- Retraso en habilidades como caminar o hablar.
- Poca energía y dificultad para concentrarse.



Si la desnutrición no es tratada a tiempo, puede generar efectos negativos a corto y largo plazo en la salud de los niños.[13]

# Consecuencias:

## Desnutrición aguda



**Debilidad física.**

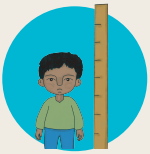


**Sistema inmunológico debilitado,** aumentando el riesgo de infecciones.



**Desarrollo deficiente en niños,** tanto físico como cognitivo.

## Desnutrición Crónica



**Retardo en el crecimiento** físico y desarrollo mental.



**Dificultades de aprendizaje** en la escuela.



**Menor productividad** en la edad adulta.



**Mayor riesgo de enfermedades** crónicas como diabetes e hipertensión en la adultez.

# Tratamiento nutricional:

El tratamiento nutricional de la desnutrición requiere un enfoque integral que abarque la identificación temprana, la alimentación adecuada, consumo de agua segura, y seguimiento continuo para garantizar un desarrollo saludable.[14]

**Identificación y diagnóstico temprano:**

Monitorear el peso, la talla y circunferencia del brazo regularmente para detectar signos de desnutrición, utilizando las tablas de crecimiento de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Realizar evaluaciones clínicas, pruebas de laboratorio y exámenes médicos para determinar deficiencias específicas.

Involucrar a los padres o cuidadores de los niños en la identificación de signos de alerta como pérdida de apetito, debilidad o retraso en el crecimiento.

## Alimentación con lactancia materna:



La lactancia materna proporciona a los bebés los nutrientes esenciales para su crecimiento y el desarrollo óptimo de su sistema inmunológico, protegiendolos de infecciones, alergias y enfermedades. Además, también ofrece beneficios importantes para la madre: ayuda a reducir el sangrado después del parto, favorece el vínculo afectivo con el bebé, contribuye a prevenir la depresión posparto y, a largo plazo, puede disminuir el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, como el de mama y ovario.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los bebés deben recibir únicamente leche materna hasta los seis meses y, a partir de entonces, complementar la lactancia materna con alimentos adecuados, nutritivos y seguros hasta los dos años.[16]

## Inicio de alimentación complementaria:

Cuando el bebé alcanza los seis meses de edad, sus requerimientos de energía y nutrientes aumentan por lo que es fundamental incorporar la alimentación complementaria. En esta etapa, el desarrollo del niño le permite empezar a consumir otros alimentos. Si la introducción de estos alimentos se retrasa o no se realiza de manera adecuada, su crecimiento podría verse comprometido. Por eso es importante seguir las recomendaciones adecuadas según la edad. [17]



**6 a 8 meses:**

- Mantener la lactancia materna a libre demanda.
- Ofrecer los alimentos en papillas, puré, triturados o semisólidos. Iniciar con 2 a 3 cucharaditas por comida e ir aumentando gradualmente hasta llegar a ½ taza.
- Incluir **tubérculos** (papa china, yuca, camote), **frutas** (papaya, guineo, guayaba, mandarina, naranja, se pueden dar en puré o en zumos), **verduras** (se pueden dar en puré o en trozos pequeños cocidas al vapor), **proteínas de origen animal** (huevo, pollo, vísceras, pescado bien cocido) y **proteína de origen vegetal** (fréjol, lenteja, arveja) combinados con cereales (arroz, maíz).
- Ofrecer entre 2 a 3 comidas al día.
- No adicionar azúcar o miel en los alimentos o preparaciones. No ofrecer dulces.



**9 a 11 meses:**

- Continuar con la lactancia materna a libre demanda.
- Ofrecer alimentos finamente picados, machacados y que el bebé pueda agarrar con sus manos. La cantidad de alimentos por comida debe ser de ½ taza por comida.
- Incluir tubérculos (papa china, yuca, camote), **frutas** (papaya, orito, morete, piña) **verduras** (se pueden dar en trozos pequeños, frescas o al vapor) y **proteínas de origen animal** (huevo, pollo, carne o pescado sin espinas), **proteína de origen vegetal** (frejol, lenteja, alverja) combinados con cereales (arroz, maíz). Incrementar la frecuencia a 3 comidas al día, más 1 o 2 refrigerios de acuerdo con el apetito del bebé.
- Evitar alimentos duros, enteros o pegajosos, como nueces o caramelos, para prevenir el riesgo de asfixia.
- No ofrecer dulces.



**12 a 23 meses:**

- Mantener la lactancia materna hasta los 2 años, si es posible.
- Ofrecer una variedad de alimentos sólidos con distintas texturas, como trozos pequeños, alimentos desmechados o molidos.
- La cantidad de alimentos por comida debe ser de ¾ de taza a 1 taza.
  Incluir **tubérculos** (papa china, yuca, camote), **frutas** (papaya, orito, morete, piña, pitón, abio, carambola) **verduras** (se pueden dar en trozos pequeños, frescas o al vapor) y **proteínas de origen animal** (huevo, pollo, carne o pescado sin espinas), **proteína de origen vegetal** (frejol, lenteja, alverja) combinados con cereales (arroz, maíz).
- Ofrecer 3 comidas principales al día y entre 1 y 2 refrigerios, según el apetito del niño.
- Establecer horarios regulares de comida y fomentar la alimentación en familia.
  Evitar productos muy salados, con condimentos artificiales, embutidos y golosinas.

## Uso de suplementos y alimentos terapéuticos:

Proporcionar suplementos específicos como hierro, vitamina A, zinc o ácido fólico según las deficiencias identificadas. Es importante acudir a los centros de salud regularmente para recibir estos suplementos y garantizar su uso adecuado según la necesidad del niño.

## Fortalecimiento del cuidado familiar:

- Capacitar a las familias sobre la importancia de una dieta variada, nutritiva y rica en productos locales como frutas, tubérculos y proteínas animales o vegetales para los niños.
- Enseñar buenas prácticas de higiene para la preparación segura de alimentos.
- Brindar orientación sobre cómo alimentar a los niños durante episodios de enfermedad para prevenir la pérdida de peso y asegurar una recuperación rápida.

## Seguimiento y control continuo:

- Evaluar el progreso del crecimiento y desarrollo del infante periódicamente mediante controles médicos y mediciones corporales.
- Evaluar la evolución del niño mediante entrevistas a sus padres o cuidadores y a través de observación de la conducta alimentaria.
- Ajustar las estrategias según la respuesta y evolución del niño para asegurar su recuperación total.

# ¿Qué es el sobrepeso y la obesidad?

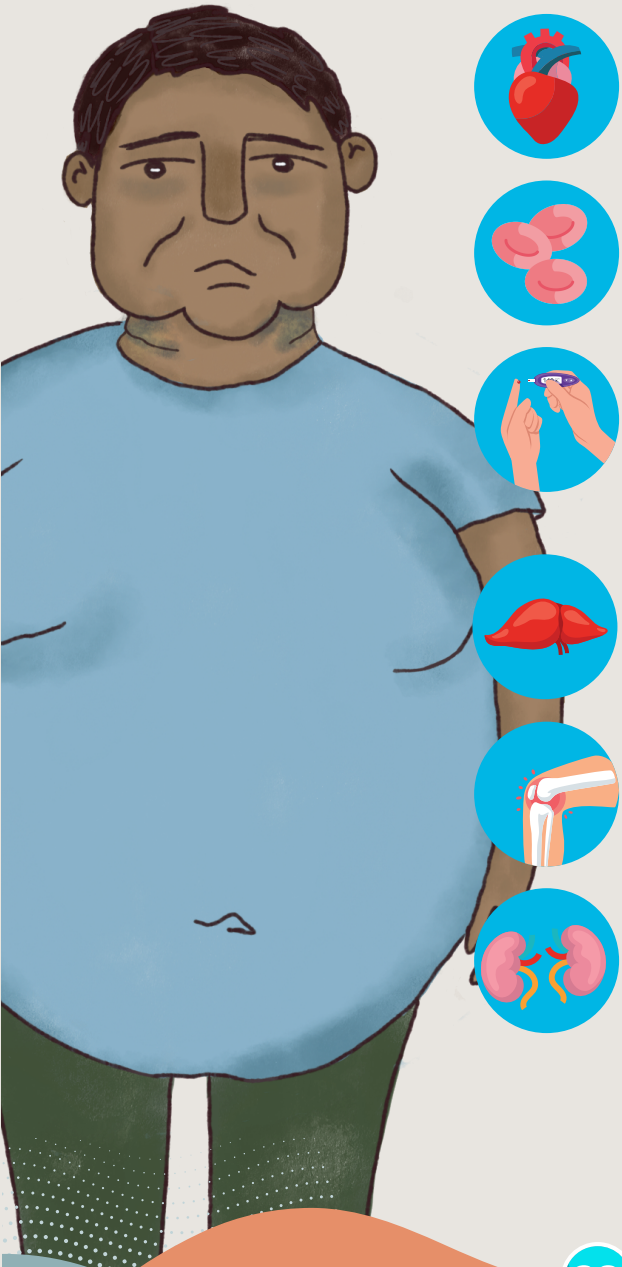
El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo. Está asociado con un mayor riesgo de enfermedades como diabetes, hipertensión y su origen se debe a múltiples factores.[18]

## Causas

- **Genética:** Si algún miembro de la familia tiene obesidad, es probable que los hijos o nietos también la desarrollen.
- **Mala alimentación:** Consumir alimentos altos en grasas, azúcares, carbohidratos simples, así como comer en exceso, contribuye considerablemente al aumento de peso.
- **Falta de actividad física:** Quienes prefieren quedarse en casa, no caminar o evitar realizar ejercicio físico aumentan la posibilidad de desarrollar sobrepeso u obesidad.
- **Falta de sueño:** Dormir menos de 6 a 8 horas eleva el cortisol (la hormona del estrés), lo que puede provocar comer en exceso y por consiguiente acumular más grasa en el cuerpo.
- **Estrés, ansiedad, depresión:** Estas condiciones pueden llevar al consumo emocional de alimentos altos en azúcares y grasas, como una forma de manejar las emociones.
- **Condiciones socioeconómicas:** Las personas con menos recursos económicos tienen menos acceso a alimentos saludables o a su vez están más expuestos a alimentos ultraprocesados baratos, pero con un bajo valor nutricional.



# Consecuencias:





Enfermedades cardiovasculares como hipertensión, infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.



Colesterol alto en la sangre que puede llevar a la formación de placas que bloquean las arterias.



Diabetes tipo 2.



Enfermedad del hígado graso no alcohólico.



Artritis debido a la presión excesiva sobre las articulaciones.



Ciertos tipos de cáncer (mama, colón, hígado y riñón).

# Tratamiento nutricional:

Tradicionalmente, la obesidad es vista como el resultado de decisiones personales, por lo que su tratamiento está centrado en modificar el comportamiento individual en torno a la dieta y el ejercicio. Sin embargo, este enfoque puede reforzar los estereotipos y contribuir a la discriminación, al perpetuar la idea de que el sobrepeso está vinculado a la falta de disciplina o aspectos morales. En realidad, factores como el acceso a alimentos saludables, el entorno social, la educación nutricional y los determinantes económicos juegan un papel crucial en su desarrollo. Por ello, su tratamiento debe abordarse desde una perspectiva integral. [19,20]

## Estrategias a nivel individual:

**Comer de forma equilibrada:** Incluir en tu alimentación todos los grupos de alimentos, frutas, verduras, tubérculos, proteínas y grasas saludables.

**Cuidar las porciones:** Cuidar las porciones: Comer en platos más pequeños, evitar las segundas porciones y prestar atención a la sensación de saciedad.

**Evitar los alimentos ultraprocesados:** Los alimentos como bocaditos en fundas, gaseosas y comida rápida contienen mucha sal, azúcar y grasas perjudiciales que contribuyen al aumento de peso y afecta la salud.

**Comer más fibra:** Alimentos ricos en fibra, como frutas, en los granos como lenteja, fréjol, te ayudarán a sentirte satisfecho por más tiempo y controlar el apetito.

**Mantenerse hidratado/a:** Consumir al menos 8 vasos de agua al día y evitar bebidas azucaradas o con alto contenido calórico.

**Ejercicio adaptado:** Elegir actividades físicas placenteras y que se puedan mantener como caminar, nadar o bailar, en lugar de ejercicios intensos difíciles de mantener. o bailar, en lugar de ejercicios intensos difíciles de mantener.

**Priorizar un buen descanso:** Dormir entre 7 y 8 horas por noche. La falta de sueño altera las hormonas del hambre y puede hacerte sentir más ansiedad por comer.

## Estrategias a nivel social y ambiental (Factores externos que influyen en la obesidad):



- **Acceso a alimentos saludables:** Fomentar la disponibilidad y asequibilidad de alimentos nutritivos en mercados y tiendas locales.
- **Educación nutricional y promoción de hábitos saludables:** Difundir información clara sobre alimentación y salud en escuelas, comunidades y espacios públicos.

- **Entorno social y apoyo comunitario:** Fortalecer redes de apoyo para hábitos saludables e impulsar espacios accesibles para la actividad física.
- **Determinantes económicos y políticas de salud pública:** Facilitar el acceso a alimentos nutritivos en sectores vulnerables y regular la calidad nutricional en escuelas y espacios públicos. de los alimentos disponibles en escuelas y espacios públicos.

# ¿Qué es la anemia?

La anemia es una enfermedad en la que el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos o hemoglobina para transportar oxígeno adecuadamente a los tejidos del cuerpo. Esto puede causar cansancio, debilidad, falta de aire y otros síntomas que afectan la calidad de vida.[21]

## Causas

**Existen diversas causas, entre las principales están:**

- **Anemia por deficiencia de hierro:** Es el tipo más común de anemia. Es causada por un bajo consumo de alimentos ricos en hierro, pérdida de sangre durante la menstruación, úlceras, hemorragias internas o problemas con la absorción de hierro en el intestino.
- **Anemia por deficiencia de vitamina B12:** Es causada por una dieta insuficiente de alimentos ricos en vitamina B12 (carnes, huevos, lácteos), por problemas de absorción (anemia perniciosa) o consumo excesivo de alcohol.
- **Anemia por deficiencia de ácido fólico:** Es similar a la deficiencia de vitamina B12, este tipo de anemia esta ocurre por una dieta insuficiente en alimentos ricos en ácido fólico, problemas de absorción intestinal, embarazo o consumo excesivo de alcohol.
- **Enfermedades crónicas:** Enfermedades como el cáncer, la insuficiencia renal, y enfermedades inflamatorias crónicas pueden interferir con la producción de glóbulos rojos.

# Signos y síntomas:

Los síntomas de la anemia pueden variar según la gravedad y la causa, pero comúnmente incluyen:

- Cansancio.
- Debilidad.
- Falta de aire.
- Piel pálida o amarillenta.
- Latidos irregulares o acelerados.
- Mareos o desmayos.
- Dolor en el pecho.
- Manos y pies fríos.
- Dolores de cabeza.
- Pica: Deseo de comer sustancias no alimenticias como tierra o hielo.



# Consecuencias:



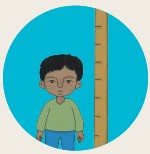
Si la anemia no es tratada, puede tener efectos graves en la salud como:



**Cansancio extremo:** En casos de anemia grave que puede hacer muy difícil llevar a cabo tareas cotidianas.



**Problemas cardíacos:** Al no contar con suficiente oxígeno, el corazón debe esforzarse más para cumplir su función, lo que puede provocar latidos irregulares o rápidos (arritmia) e incluso insuficiencia cardíaca.



**Problemas de crecimiento y desarrollo en lactantes y niños:** Retraso en el crecimiento, problemas de desarrollo cognitivo, y menor rendimiento escolar.



**Problemas durante el embarazo:** Las mujeres embarazadas con anemia tienen un mayor riesgo de parto prematuro y de tener bebés con bajo peso al nacer.

# Tratamiento nutricional

El tratamiento nutricional para la anemia varía según la causa, pero las principales recomendaciones son:[22]

**Estrategias a nivel individual:**

**Elegir alimentos ricos en hierro:** Se recomienda incluir en las comidas fuentes de alimentos de origen animal como carne, pollo, pescado, vísceras (hígado), huevo, curos o larvas de insectos comestibles, así como fuentes vegetales como el fréjol y lentejas.

**Combinar con vitamina C para aprovechar mejor el hierro:** Consumir alimentos con vitamina C como papaya, naranja, carambola, chirimoya, limón, guaba, arazá, piña, chonta, morete, achojcha junto con alimentos ricos en hierro ayuda a mejorar su absorción en el cuerpo.

**Evitar combinaciones que dificulten la absorción del hierro:** Al consumir alimentos con hierro, se sugiere no combinar con alimentos que contengan calcio como la yuca, malanga, papa china, papa aérea, chonta, ya que pueden interferir en su absorción.

**Aumentar la ingesta de vitamina B12 y folato:** Estas vitaminas son esenciales para la producción de glóbulos rojos saludables:
- Para obtener vitamina B12, se recomiendan carnes, pescados, vísceras y huevos.
- Para el folato, se aconseja incluir: aguacate, maní, limón, naranja, plátano, oritos, verduras de hoja verde (espinaca, hojas de yuca, cilantro) y legumbres como lentejas, fréjol.

**Mantener una dieta balanceada:** Es importante asegurar una ingesta adecuada de todos los nutrientes esenciales para el mantenimiento de glóbulos rojos saludables.

**Recurrir a suplementos si es necesario:** En caso de deficiencias que no puedan tratarse solo con la alimentación, podría ser necesario recurrir a suplementos, prescritos por un médico según el tipo de anemia.

**Realizar chequeos regulares:** Los controles médicos son clave para medir los niveles de hierro y otros nutrientes, esto permite ajustar la dieta y los suplementos según sea necesario.



## Consejo nutricional:

Consume alimentos ricos en hierro junto con alimentos que tengan vitamina C como las frutas cítricas como naranja, mandarina, guaba, para mejorar su absorción del hierro.
Por ejemplo, puedes combinar un plato de yuca con menestra de fréjol y pescado y acompañarlo con un jugo de limón.

# ¿Qué es la diabetes tipo 2?

Es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre son demasiado altos debido a que el cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza de manera efectiva. La insulina es una hormona producida por el páncreas que ayuda a las células del cuerpo a absorber la glucosa para usarla como energía.[23]

## Causas

**Existen diversas causas, entre las principales están:**

- Sobrepeso u obesidad.
- Falta de actividad física.
- **Causas genéticas y antecedentes familiares:** Si uno de los padres tiene diabetes, la probabilidad de que un hijo desarrolle la enfermedad es de alrededor del 40%, por otro lado, si ambos padres tienen diabetes, el riesgo aumenta al 70%.
- **Alimentación poco saludable:** Una dieta rica en azúcares, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados.
- **Edad avanzada:** personas mayores a 45 años.
- **Factores hormonales y de salud:** El síndrome de ovario poliquístico (SOP) en mujeres, tener hipertensión y niveles elevados de colesterol también aumentan el riesgo.

# Signos y síntomas:

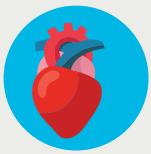
Los síntomas de la diabetes tipo 2 muchas veces se desarrollan lentamente y pueden pasar desapercibidos durante años. Los más comunes son:

- Aumento de sed y boca seca.
- Necesidad de orinar con más frecuencia de lo habitual.
- Hambre excesiva, a pesar de comer con regularidad.
- Fatiga y debilidad.
- Visión borrosa.
- Hormigueo de manos y pies.
- Cicatrización lenta de heridas.



# Consecuencias:

Si no hay un control adecuado, la diabetes tipo 2 puede llevar a complicaciones graves en distintas partes del cuerpo, entre ellas: [24]



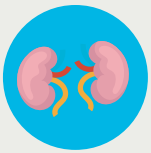
**Enfermedades cardiovasculares:** Mayor riesgo de infarto al corazón, derrame cerebral, hipertensión.



**Daño a los nervios:** Puede causar hormigueo, dolor o pérdida de sensibilidad, especialmente en manos y pies.



**Daño a los ojos:** Los vasos sanguíneos de los ojos pueden dañarse y causar visión borrosa o ceguera si no se trata.



**Daño a los riñones:** Puede progresar a insuficiencia renal crónica, lo que podría requerir diálisis o trasplante.



**Problemas en los pies:**
Malas cicatrizaciones e infecciones que pueden llevar a amputaciones si no se detectan a tiempo.



**Problemas de salud mental:** Vivir con diabetes puede generar estrés, ansiedad y depresión, sobre todo si la enfermedad y sus cambios son difíciles de gestionar.



# Tratamiento nutricional:

El manejo de la diabetes tipo 2 requiere un enfoque integral que incluye cambios en la alimentación, actividad física regular, manejo del estrés y, en muchos casos, medicación. Una alimentación saludable es un pilar fundamental en el tratamiento y se enfoca en: [25,26]

## Control de carbohidratos:

**Carbohidratos complejos:** Se recomienda consumir carbohidratos ricos en fibra como: yuca, malanga, plátano, maíz, fréjol, frutas (carambola, mandarina, arazá, piña) y verduras como espinaca, achojcha. Estos alimentos se absorben más lentamente y ayudan a estabilizar los niveles de glucosa.

## Aumento de fibra:

La fibra presente en los alimentos ayuda a controlar la glucosa en la sangre, mejora el uso de la insulina, da mayor saciedad y contribuye a una buena digestión. La fibra está presente en varios alimentos, como:



**Frutas:** Morete, chirimoya, guaba, plátanos y frutas con cáscara.



**Verduras:** Achojcha, hojas de maría panga, culantro de monte, espinacas.



**Legumbres:** Fréjol, lentejas, garbanzos.



**Grasas:** maní, aguacate, ungurahua, maní de monte, cacao blanco, wachazo.

## Incluir grasas saludables:

Incorporar **grasas insaturadas** como las del aguacate, maní, pescado, curos o larvas de insectos comestibles. Estas grasas pueden mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir el riesgo cardiovascular.

Evitar **grasas trans y saturadas** ya que aumentan el riesgo de problemas cardíacos. Estos tipos de grasas se encuentran en alimentos como galletas, margarinas, frituras, comida rápida.

**Incluir proteínas:**

Consumir proteínas de fuentes como pollo, pescado, huevo, hongos, lentejas fréjol, larvas de insectos comestibles o curos. Las proteínas ayudan a mantener la saciedad sin elevar mucho los niveles de glucosa en la sangre.

**Reducción de azúcares refinados:**

Evitar alimentos con alto contenido de azúcar como: dulces, gaseosas, jugos procesados y pasteles ya que estos alimentos elevan rápidamente el azúcar en la sangre.

**Mantener una hidratación adecuada:**

Beber suficiente agua y evitar o reducir el consumo de jugos artificiales, gaseosas y bebidas alcohólicas.



**Hacer actividad física:**

Elige una actividad que disfrutes, como correr, nadar, jugar fútbol o trotar.
El ejercicio ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre, porque el cuerpo usa la glucosa como energía durante el movimiento. Además, mejora la circulación, fortalece el corazón y ayuda a mantener un peso saludable. Se recomienda al menos 30 minutos al día, cinco veces por semana.

Recuerda realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria para cuidar tu salud.



# ¿Qué es la diabetes gestacional?

Es un tipo de diabetes que se diagnostica por primera vez durante el embarazo, se caracteriza por niveles altos de glucosa (azúcar) en sangre. Esto se debe a que las hormonas del embarazo dificultan que el cuerpo utilice la insulina de manera adecuada, lo que genera resistencia a la insulina y, en consecuencia, un aumento en los niveles de glucosa.[23,27]

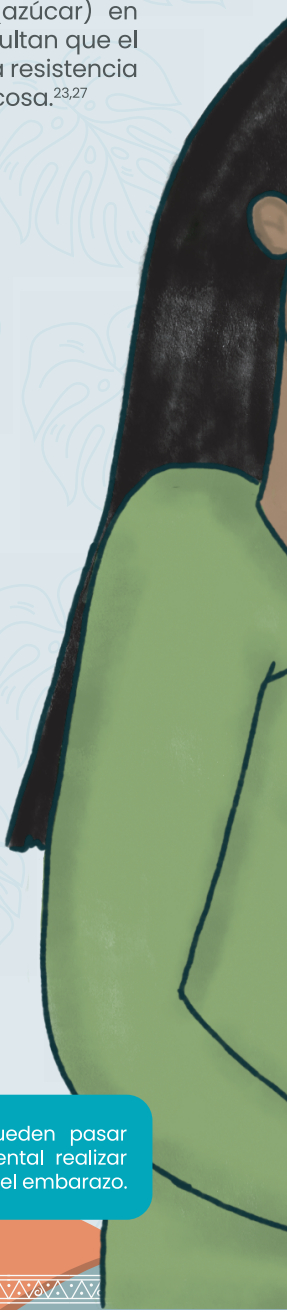
## Causas

- **Cambios hormonales:** Durante el embarazo, la placenta produce hormonas que pueden bloquear el efecto de la insulina, generando resistencia a esta hormona.
- **Historia de diabetes:** Las mujeres con antecedentes de diabetes gestacional en embarazos anteriores o familiares con diabetes tienen mayor riesgo.
- **Sobrepeso o sedentarismo:** El exceso de peso y la falta de actividad física pueden aumentar la resistencia a la insulina.
- **Edad materna avanzada:** El riesgo crece con la edad, especialmente en mujeres mayores de 25 a 30 años, y se incrementa aún más a partir de los 35 años.

## Signos y síntomas:

La diabetes gestacional a menudo no presenta síntomas evidentes, pero cuando los hay, pueden incluir:

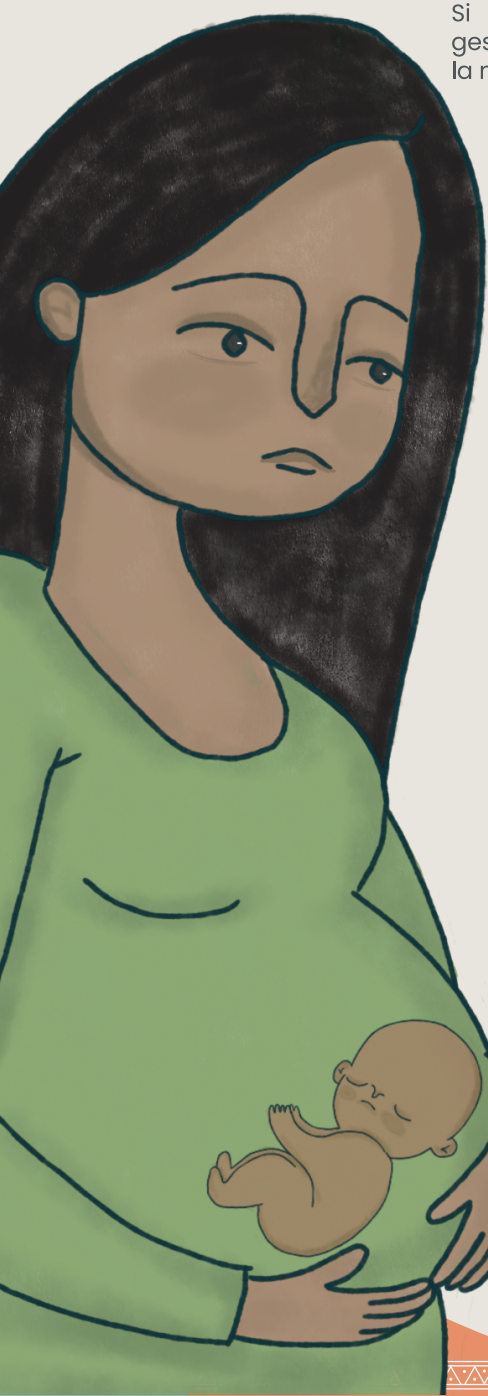
- Aumento de la sed.
- Necesidad de orinar con más frecuencia de lo habitual.
- Fatiga constante.
- Visión borrosa.
- Infecciones frecuentes.



Dado que los síntomas pueden pasar desapercibidos, es fundamental realizar pruebas de glucosa durante el embarazo.

# Consecuencias:

Si no se controla adecuadamente, la diabetes gestacional puede tener varias consecuencias para la madre y el bebé:[27]



## Para el bebé:



**Macrosomía:** Bebé de gran tamaño, lo que puede complicar el parto y aumentar el riesgo de lesiones durante el nacimiento.



**Hipoglucemia neonatal:** Bajos niveles de glucosa en sangre después del nacimiento.



**Ictericia:** Coloración amarillenta de la piel y los ojos.

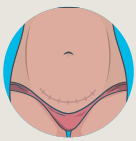
**Problemas respiratorios:** Dificultades para respirar al nacer

**Mayor riesgo de obesidad** y diabetes tipo 2 en el futuro

## Para la madre:



**Mayor riesgo de preeclampsia:** Condición caracterizada por hipertensión arterial y daño a otros órganos.



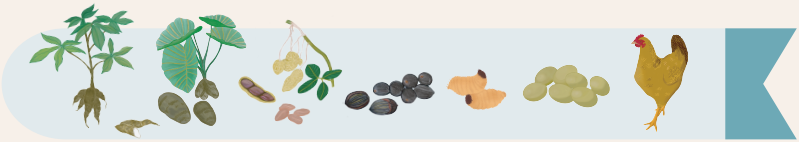
**Mayor probabilidad de parto por cesárea:** Debido a complicaciones como la macrosomía



**Mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro**

# Tratamiento nutricional:

El tratamiento nutricional es fundamental para el manejo de la diabetes gestacional e incluye:[28]



## Dieta balanceada:

**Carbohidratos complejos:** Priorizar alimentos ricos en fibra como yuca, papa china, papa aérea, legumbres como lenteja, fréjol, frutas y verduras como arazá, piña, paso, guaba, chirimoya, carambola, espinaca, zapallo, achojcha.

**Evitar el consumo de carbohidratos simples** o azúcares refinados como las galletas, jugos, gaseosas y tortas.

**Proteínas magras:** Incluir fuentes como carnes magras, pollo, pescados, huevos, hongos, insectos comestibles o curos.

**Grasas saludables:** Incorporar alimentos ricos en grasas saludables como el chontacuro, chonta, cacao blanco, aguacate, ungurahua y wachanzo.

## También debemos controlar:

**Control de porciones:** Vigilar el tamaño de las porciones para evitar el exceso de calorías y mantener niveles estables de glucosa en sangre.

**Frecuencia de comidas:** Comer pequeñas comidas y refrigerios a lo largo del día para prevenir picos y caídas bruscas de glucosa en sangre.

**Monitoreo de glucosa:** Ir a revisiones periódicas en el centro de salud para monitorear los niveles de glucosa en sangre.

**Hidratación adecuada:** Beber suficiente agua y limitar el consumo de bebidas azucaradas y jugos de frutas.

**Hacer actividad física de forma regular:** Realizar ejercicio, como caminar, nadar, bailar, ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre, ya que el cuerpo utiliza la glucosa como fuente de energía durante la actividad. Además, mejora la sensibilidad a la insulina, contribuye al control del peso, reduce el estrés y fortalece el corazón. Se recomienda al menos 30 minutos al día, cinco veces por semana.

# ¿Qué es la hipertensión?

La hipertensión arterial, conocida también como presión arterial alta. Es una condición en la que la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias es muy alta constantemente. Esta presión elevada obliga al corazón a trabajar más para bombear sangre, lo que puede causar daño a los vasos sanguíneos y órganos vitales si no se controla.[29,30]

## Causas

**Existen diversas causas, entre las principales están:**

- Edad avanzada (mayor a 65 años).
- Causas genéticas, si un familiar cercano tiene hipertensión, el riesgo de desarrollarla aumenta.
- Sobrepeso u obesidad.
- Falta de actividad física.
- Comer sal en exceso.
- Beber alcohol en exceso y tabaquismo.
- Tener diabetes aumenta el riesgo de hipertensión.

# Signos y síntomas:

La hipertensión no suele mostrar síntomas evidentes, por lo que muchas personas pueden tener esta enfermedad durante años sin darse cuenta.

Por esa razón, es importante que el personal de salud le realice controles frecuentes para medir la presión arterial y evitar complicaciones. En casos de presión arterial muy elevada algunas personas pueden experimentar:

- Dolores de cabeza fuertes.
- Mareos.
- Náuseas o vómitos.
- Falta de aire.
- Sangrados nasales.
- Visión borrosa.



Si presenta estos síntomas acuda a un centro médico de manera urgente.

# Consecuencias:

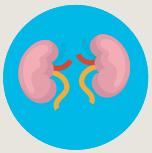
Cuando la presión arterial no está bien controlada, usted está en riesgo de tener:[30]



**Enfermedades cardíacas:** Existe mayor riesgo de infarto de miocardio, insuficiencia cardiaca y dolores de pecho (angina).



**Accidente cerebrovascular (derrame cerebral):** Sucede cuando se interrumpe el flujo de sangre a una parte del cerebro, lo que puede causar daño cerebral.



**Enfermedad renal:** La presión arterial alta provoca el estrechamiento o debilitamiento de los vasos sanguíneos de los riñones lo que puede conducir a una enfermedad renal crónica.



**Problemas oculares:** Daño a los vasos sanguíneos en los ojos, lo que puede llevar a problemas de visión o ceguera.



**Cambios en la memoria o la comprensión:** La presión arterial alta no controlada también puede afectar a la capacidad para pensar, recordar y aprender.

# Tratamiento nutricional:

Un enfoque integral que combine cambios en la alimentación, el estilo de vida y, si es necesario, medicación, es clave para controlar y reducir la hipertensión, minimizando así las complicaciones.[31]

## Reducir la sal (sodio):

Limitar el consumo de alimentos procesados y enlatados.

Evite agregar sal extra a las comidas.

Optar por especias y hierbas como sacha culantro, maría panga, hojas de yuca, para sazonar en lugar de utilizar sal o condimentos ultraprocesados.



**Aumentar el consumo de frutas y verduras:** Incluir una variedad de frutas ricas en potasio. Por ejemplo: plátano, orito, achotillo, aguacate, chonta, frutipan, uva de monte, abío y verduras como espinaca, zapallo, achojcha ya que ayudan a regular la presión arterial.



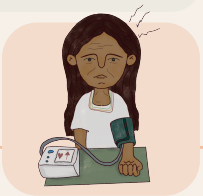
**Elegir proteínas magras:**

Incluir pescado, pollo, huevo y fuentes de proteína de origen vegetal como hongos, fréjol, lentejas, cacao blanco, chonta en lugar de carnes grasas.



**Reducción de grasas saturadas y trans:**

Limitar las grasas dañinas que contribuyen a que las arterias se estrechen y endurezcan (a esto se le llama aterosclerosis) y aumente la presión arterial.



**Reducción de cafeína:**

Moderar el consumo de cafeína, ya que puede causar picos temporales en la presión arterial en algunas personas.

## Otros Consejos

**Realizar actividad física regularmente:** Realice al menos 30 minutos de ejercicio moderado, como caminar, nadar o andar en bicicleta, de 3 a 4 días por semana.

**Evitar el consumo de alcohol y tabaco:** Limitar la ingesta de bebidas alcohólicas y el tabaco, ya que aumenta el riesgo de problemas cardíacos.



## Consejo nutricional:

El cacao es rico en flavonoides (compuestos naturales) que ayudan a mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos y a reducir la presión arterial.[32]

# ¿Qué es la gastritis?

La gastritis es una inflamación del revestimiento (mucosa) de las paredes del estómago. La inflamación puede ser aguda o crónica y puede causar molestias, dolor y, en algunos casos, puede llevar a complicaciones más graves si no se trata.[32]

## Causas

- Infección por una bacteria llamada *Helicobacter pylori.*
- Consumo excesivo de alcohol.
- Uso prolongado de medicamentos como ibuprofeno y aspirina.
- Estrés excesivo.
- Tabaquismo.
- Comidas irritantes: alimentos muy picantes o grasos.
- Reflujo de bilis hacia el estómago.
- Horario alimenticio desorganizado: saltarse comidas o tener largos periodos sin ingerir alimentos.

# Signos y síntomas:

- Ardor de estómago.
- Dolor abdominal.
- Sensación de llenura o hinchazón después de comer.
- Náuseas o vómitos.
- Pérdida de apetito.
- Eructos frecuentes.



# Consecuencias:

Algunas de las consecuencias de la Gastritis son: [34]



**Úlceras estomacales:** Las irritaciones continuas pueden generar heridas o llagas en el revestimiento del estómago.



**Sangrado estomacal:** La inflamación severa puede causar sangrado, que a veces se manifiesta como vómito con sangre o heces oscuras.



**Anemia:** El sangrado interno prolongado puede reducir la cantidad de glóbulos rojos en el cuerpo, causando debilidad y fatiga.



**Infecciones:** La barrera protectora del estómago se debilita y facilita infecciones.



**Digestión deficiente:** La irritación crónica afecta la capacidad del estómago para procesar correctamente los alimentos y genera problemas digestivos frecuentes.



**Desnutrición:** Si la gastritis se vuelve crónica, puede dificultar la absorción de nutrientes y afectar la salud en general.



**Cáncer gástrico:** En casos de gastritis crónica no tratada, el riesgo de desarrollar cáncer de estómago aumenta a largo plazo.

# Tratamiento nutricional:[35.36]

## Estrategias a nivel individual:

**Evitar alimentos irritantes:** Limitar el consumo de comidas picantes, grasas, frituras y ácidas (como el ají, café y alimentos cítricos) ya que pueden agravar la irritación del estómago. Además, es preferible optar por alimentos tibios o a temperatura ambiente para proteger el revestimiento gástrico y evitar molestias.

**Comer porciones pequeñas:** Es recomendable comer varias veces al día en cantidades pequeñas, para no sobrecargar el estómago

**Consumir alimentos suaves:** Priorizar alimentos fáciles de digerir, como yuca, malanga, papa china y papa aérea. Estos alimentos deben consumirse en una textura blanda para facilitar la digestión. Evitar cocciones excesivas que puedan provocar la pérdida de nutrientes. Se recomienda hervir, cocinar al vapor o preparar en caldos suaves.

**Consumir alimentos suaves:** Priorizar alimentos fáciles de digerir, como yuca, malanga, papa china y papa aérea. Estos alimentos deben consumirse en una textura blanda para facilitar la digestión. Evitar cocciones excesivas que puedan provocar la pérdida de nutrientes. Se recomienda hervir, cocinar al vapor o preparar en caldos suaves.

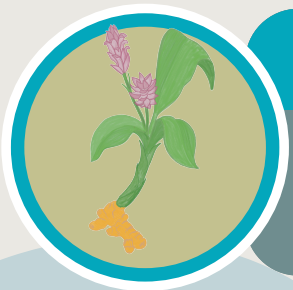
**Incluir alimentos ricos en fibra:** Tubérculos como yuca, papa china, papa aérea, frutas que no sean ácidas como guaba, chonta, papaya, uvas de monte, morete, orito, ya que ayudan a la digestión y promueven la salud del estómago

**Evitar el ayuno prolongado:** No pasar largos períodos sin comer, ya que si el estómago está vacío aumenta la irritación y genera dolor.

**Beber suficiente agua:**
Mantener una buena hidratación durante el todo el día.

**Evitar el consumo de alcohol y bebidas gaseosas:**
Estos tipos de bebidas aumentan la acidez y la irritación estomacal.

**Reducir el consumo de alimentos muy fríos o calientes:**
Evitar comidas o bebidas que estén en temperaturas extremas para no irritar más el estómago.



## Consejo nutricional:

El jengibre contiene compuestos bioactivos como el gingerol y el shogaol, con propiedades antiinflamatorias, calmantes y antioxidantes. Estas ayudan a reducir la inflamación gástrica, aliviar la irritación y el dolor, y mejorar la digestión, siendo útil para los síntomas de la gastritis.[37]

# ¿Qué es la parasitosis?

La parasitosis es una enfermedad causada por la presencia de parásitos que invaden y se alimentan dentro del cuerpo humano. Estos parásitos pueden ser lombrices, protozoos u otros organismos que se instalan principalmente en el intestino, pero también pueden afectar otros órganos.[38,39]

## Causas

**Existen diversas causas, entre las principales están:**

- **Consumo de agua contaminada:** Los huevos de parásitos viajan en el agua, por lo que consumir agua que no sea potable aumenta el riesgo.
- **Alimentos contaminados:** Al ingerir alimentos mal cocidos o no lavados adecuadamente, los huevos de parásitos pueden llegar al intestino, donde se desarrollan y maduran hasta convertirse en gusanos adultos al cabo de unas semanas.
- **Mala higiene:** No lavarse las manos después de usar el baño o antes de comer puede llevar a la ingestión de huevos de parásitos.
- **Contacto con superficies contaminadas:** Los huevos de parásitos pueden estar en juguetes, ropa de cama o asientos de inodoros y transferirse al cuerpo al tocar estas superficies.

# Signos y síntomas:

- **Dolor de estómago:** Molestias o calambres en el abdomen, especialmente después de comer.
- **Diarrea:** Puede ser persistente, a veces con moco o sangre.
- **Náuseas y vómitos:** Sensación de malestar estomacal que puede llevar al vómito.
- **Pérdida de peso inexplicable:** Debido a que los parásitos absorben los nutrientes del cuerpo.
- **Cansancio o fatiga:** La falta de nutrientes puede generar sensación de debilidad o cansancio extremo
- **Hinchazón o gases:** Sensación de inflamación abdominal y producción de gases.
- **Picazón en el área anal:** Especialmente en la noche, es común con algunos parásitos como las lombrices.
- **Anemia:** Algunos parásitos pueden causar pérdida de sangre, lo que lleva a una deficiencia de hierro y anemia
- **Alergias o erupciones en la piel:** Algunos parásitos y sus toxinas pueden causar reacciones alérgicas en la piel.



# Consecuencias: [40,41]



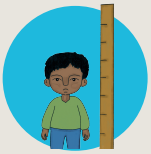
**Desnutrición:** Los parásitos absorben los nutrientes que consumes, lo que puede llevar a una falta de vitaminas y minerales esenciales, afectando el crecimiento y el desarrollo, especialmente en niños.



**Anemia:** Algunos parásitos, como las lombrices, pueden causar pérdida de sangre, provocando una deficiencia de hierro que conduce a anemia, causando fatiga y debilidad.



**Problemas digestivos crónicos:** La parasitosis prolongada puede causar diarrea persistente, hinchazón, dolor abdominal y mala absorción de alimentos.



**Retraso en el crecimiento:** En los niños, la parasitosis puede afectar el crecimiento físico y el desarrollo mental, por la falta de nutrientes.



**Debilitamiento del sistema inmunológico:** La presencia de parásitos debilita las defensas del cuerpo y aumenta el riesgo de infecciones adicionales.



**Daño a órganos:** Algunos parásitos pueden migrar a otros órganos como los pulmones, el hígado o el cerebro, causando problemas graves de salud



**Problemas de aprendizaje:** La desnutrición y la anemia resultantes de la parasitosis pueden afectar el rendimiento cognitivo y la capacidad de concentración en los niños.

# Tratamiento nutricional

Para apoyar el tratamiento de la parasitosis, ciertos alimentos pueden fortalecer el sistema inmune y ayudar a combatir los parásitos intestinales. Algunos de estos alimentos son: [42-44]

**Estrategias a nivel individual:**

**Ajo:** Tiene propiedades antiparasitarias y antibacterianas que ayudan a combatir infecciones intestinales. Consumir un diente de ajo crudo en ayunas puede ser beneficioso.

**Papaya:** Las semillas de papaya son reconocidas por sus propiedades antiparasitarias. Se pueden consumir secando las semillas al sol, moliéndolas y añadiendo una cucharadita a medio vaso de agua. Otra forma de consumo también puede ser agregar las semillas crudas a batidos o jugos

**Jengibre:** Su consumo favorece la eliminación de parásitos y alivia los síntomas digestivos como náuseas o malestar estomacal

**Se aconseja evitar alimentos irritantes:** Durante el tratamiento, es recomendable reducir el consumo de comidas grasosas, fritas o muy procesadas, ya que pueden irritar el intestino y dificultar la recuperación.

**Beber abundante agua:** Mantener una buena hidratación ayuda a eliminar toxinas del cuerpo y mejora el funcionamiento del sistema digestivo, facilitando la recuperación.

## Recomendaciones adicionales:



**Lavar manos frecuentemente:**

Es crucial lavarse bien las manos con agua y jabón, especialmente después de usar el baño y antes de comer, para prevenir la reinfección.



**Mantener uñas cortas y limpias:**

Los parásitos pueden esconderse bajo las uñas, por lo que mantenerlas limpias y cortarlas ayuda a reducir el riesgo de infección.



**Evitar contacto con heces o superficies contaminadas:**

Si hay mascotas o animales de crianza, asegúrate de desparasitarlas regularmente y mantener su espacio limpio.



**Tratamiento para toda la familia:**

En muchos casos, se recomienda que todos los miembros del hogar sigan el tratamiento, ya que la parasitosis puede propagarse fácilmente entre personas que viven juntas.

# RECETAS

Te invitamos a descubrir estas recetas que puedes preparar en casa junto a tu familia. Algunas de ellas incluyen ingredientes que no son amazónicos o de uso cotidiano, como el queso o la harina, ya que, al combinar ingredientes, se busca realzar el valor de los alimentos locales, ofreciendo nuevas formas de presentación y combinaciones de sabores que resulten atractivas para las personas.

La innovación culinaria desempeña un papel fundamental en la preservación y promoción de los alimentos amazónicos. Las recetas fueron elaboradas por la Chef ancestral Fernanda Balladares durante talleres de "Mingas culinarias de la chacra" en algunas comunidades de la provincia de Napo. Los participantes de los talleres llevaban los alimentos disponibles en sus hogares y se co-crearon algunas recetas.



Mix de hierbitas que puedes usar en las recetas para condimentar y realzar más su sabor

## MIX DE HIERBITAS

- Hoja tierna de yuca
- Sacha culantro
- Cebollín
- Maria panga
- Sacha ajo

# Muchín de Yuca con pitón

## INGREDIENTES

- Yuca rallada
- Huevo
- Sal
- Palmito
- Pitón
- Mix de hierbitas
- Hoja de bijao
- Agua de maíz
- Wasca
- Piña (opcional)



## PREPARACIÓN

**Masa de Muchín**

1. Ralla y exprime la yuca para obtener almidón o leche.
2. Mezcla con hierbas.
3. Envuelve en hojas de bijao y rellena.
4. Amarra con wasca.
5. Cocina en el fogón



**Relleno de Muchín**

1. Cocina y pela el pitón hasta que esté suave, luego cortar en pedazos pequeños.
2. Incorpora el mix de hierbas y palmito.
3. Cocina a fuego lento, mezclando constantemente.
4. Agrega trozos de piña asada para un toque de sabor (opcional).

# Tamal De Plátano



## INGREDIENTES

- Plátano
- Azúcar
- Sal
- Queso (opcional)
- Mix de hierbitas
- Agua de hierba

## PREPARACIÓN

1. Pela y ralla el plátano.
2. Sazona la masa con sal y azúcar a tu gusto.
3. Añade un huevo para darle consistencia a la masa
4. Incorpora una mezcla de hierbas para un toque de sabor único.
5. Amasa la mezcla para que todos los ingredientes se unan.
6. Envuelve la mezcla en una hoja de bijao. Si prefieres, añade agua de hierbaluisa (opcional) para realzar el sabor.
7. Cierra y coloca en una olla con agua.





También puedes optar por variaciones del tamal de plátano, por plátano maduro o guineo.

# Empanada De Papa China



## INGREDIENTES

- Papa china
- Palmito
- Chonta yuyo
- Queso
- Sal
- Aceite

## PREPARACIÓN

1. Cocina y pela la papa china.
2. Aplasta la papa china hasta obtener una masa suave.
3. Licua el palmito y chonta yuyo y añade esta mezcla a la masa.
4. Agrega sal y queso desmenuzado.
5. Amasa la mezcla para que todos los ingredientes se integren perfectamente.
6. Forma las empanadas con la masa y fríelas en aceite caliente.



# Crema De Palmito Y Papa China

## INGREDIENTES



- Palmito
- Papa china
- Sal
- Almidón de yuca

## PREPARACIÓN

1. Pica finamente la parte suave del palmito.
2. Cocina y pela la papa china en cuadros.
3. Combina los ingredientes con agua y añade sal al gusto, espesando con almidón de yuca.
4. Para la presentación, decora con hojas tiernas de yuca en las esquinas del plato y cuadritos de queso en la sopa.



# Tortillas De Verde



## INGREDIENTES

- Plátano rallado
- Maní tostado
- Cáscara de naranjilla
- Palmito en trozos
- Frejol cocinado
- Mezcla de hierbitas

## PREPARACIÓN

1. A la masa de plátano rallado, agrega sal y hierbas para un toque de sabor.
2. Compacta la masa con un huevo.
3. Para el relleno: tuesta cáscaras de naranjilla y licua con el maní tostado y un poco de agua.
4. Haz un refrito con hierbas, poroto cocinado y palmito.
5. Forma bolitas de masa de plátano, añade el relleno y la salsa de maní y cáscara de naranjilla.



# Pizza De Yuca Con Chontacuro



## INGREDIENTES

Yuca rallada

Limón

Mezcla de hierbitas

Camote

Chontacuro

Garabato yuyo

Ají

## PREPARACIÓN

1. Coloca yuca rallada
2. Agrega ralladura de limón, finamente picada cáscara de ají, y ralladura de camote.
3. Incorpora cebolla picada y una mezcla de hierbas.
4. Sofríe ligeramente el chontacuro en su propia grasa.
5. Cocina el garabato yuyo durante 5 minutos, luego pícalo.
6. Cocina la yuca rallada en el sartén engrasado y, al final, añade la mezcla de ingredientes.
7. Vuelve a cocinar en el fogón para un sabor excepcional.



# Pastel De Yuca y Piña

## INGREDIENTES



- Yuca
- Piña
- Azúcar
- Harina
- Royal
- Huevos
- Leche de Yuca

## PREPARACIÓN

1. Mezcla harina, huevo, azúcar, royal y aceite hasta integrar.
2. Agrega yuca rallada con su almidón o leche de yuca.
3. Incorpora piña picada.
4. Vierte la mezcla en un recipiente con harina.
5. Cocina en el fogón con tapa.



# Pastel de yuca Con palmito



## INGREDIENTES

| | |
|---|---|
| Yuca | Royal |
| Palmito | Limón |
| Huevo | Queso |
| Harina | Mezcla de hierbitas |

## PREPARACIÓN

1. Vacía el centro de la yuca, retirando el corazón
2. Prepara una masa con plátano maduro, mezcla de hierbitas y queso.
3. Rellena la yuca con la masa.
4. Cubre las puntas con yuca rallada.
5. Unta la yuca con esta mezcla.
6. Cocina en el fogón hasta que esté perfectamente cocida.



REFERENCIAS

## REFERENCIAS


1. Uzendoski, M. A. Los Napo Runa de la Amazonía ecuatoriana. Abya Yala/ Universidad Politécnica Salesiana. (2010).

2. Skerrett, P. J. & Willett, W. C. Essentials of Healthy Eating: A Guide. J. Midwifery Womens Health. 55, 492–501 (2010). https://doi.org/10.1016/j.jmwh.2010.06.019

3. Organización Mundial de la Salud. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: Report of a joint WHO/FAO expert consultation. https://www.who.int/publications/i/item/924120916X (2002). (consultado el 8 de noviembre de 2024).

4. Johns, T. & Eyzaguirre, P. B. Linking biodiversity, diet and health in policy and practice. Proc. Nutr. Soc. 65, 182–189 (2006). https://doi.org/10.1079/pns2006494

5. Cena, H. & Calder, P. C. Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. Nutrients. 12, 334 (2020). https://doi.org/10.3390/nu12020334

6. Slavin, J. L. Structure, nomenclature, and properties of carbohydrates. Biochem. Physiol. Mol. Asp. Hum. Nutr. 3rd ed. Elsevier 50–68 (2013).

7. Gropper, S. S., Smith, J. L. & Groff, J. L. Advanced Nutrition and Human Metabolism. 5th ed. Cengage Learning, 600 (2009).

8. Brenna, J. T., Sacks, G. L., Stipanuk, M. H. & Caudill, M. A. Lipid Structure, Nomenclature, and Chemical Properties. in Biochemistry, Physiology and Molecular Aspects of Human Nutrition 91–119 (2013).

9. Berger, M. M. et al. ESPEN micronutrient guideline. Clin. Nutr. 41, 1357–1424 (2022). https://doi.org/10.1016/j.clnu.2022.02.015

10. Elizabeth, L., Machado, P., Zinöcker, M., Baker, P. & Lawrence, M. Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. Nutrients. 12, 1955 (2020). https://doi.org/10.3390/nu12071955

11.Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet. (consultado el 10 de noviembre de 2024).

12. Brown, J. Nutrition Through the Life Cycle. 6th ed. Cengage Learning, 590 ( 2017).

13.Organización Mundial de la Salud. Malnutrición. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition. (consultado el 12 de noviembre de 2024)

14. Allen, B. & Saunders, J. Malnutrition and undernutrition: causes, consequences, assessment and management. Medicine. 51, 461–468 (2023). https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2023.04.004

15. Saunders, J. & Smith, T. Malnutrition: causes and consequences. Clin. Med. J. R. Coll. Physicians London. 10, 624–627 (2010). https://doi.org/10.7861/clinmedicine.10-6-624

16. Organización Mundial de la Salud. Alimentación del lactante y del niño pequeño. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding. (consultado el 10 de abril de 2025).

17. United Nations Children's Fund (UNICEF). Improving Young Children's Diets During The Complementary Feeding Period. UNICEF Programming Guidance (2020).

18. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight. (consultado el 18 de enero 2025).

19. Chao, A. M., Quigley, K. M. & Wadden, T. A. Dietary interventions for obesity: Clinical and mechanistic findings. J. Clin. Invest. 131, 1–10 (2021). https://doi.org/10.1172/JCI140065

20. Fischer, E. F., Lemus, T. P., Reichert, A. & Alsopp, M. Reframing Childhood Obesity: Cultural Insights on Nutrition, Weight, and Food Systems. Vanderbilt Cult. Context. Heal. Initiat. 52 (2022).
Nutrients. 14, (2022). https://doi.org/10.3390/nu14142976

21. Cappellini, M. D. & Motta, I. Anemia in Clinical Practice—Definition and Classification: Does Hemoglobin Change With Aging? Semin. Hematol. 52, 261–269 (2015). https://doi.org/10.1053/j.seminhematol.2015.07.006

# REFERENCIAS

22. Kumar S, Arnipalli S, Mehta P, Carrau S & Ziouzenkova O. Iron Deficiency Anemia: Efficacy and limitations of nutritional and comprehensive mitigation strategies. Nutrients. 14, (2022). https://doi.org/10.3390/nu14142976

23. ElSayed, N. A. et al. Classification and Diagnosis of Diabetes: Standards of Care in Diabetes-2023. Diabetes Care 46, S19–S40 (2023). https://doi.org/10.2337/dc23-S002

24. Tomic, D., Shaw, J. E. & Magliano, D. J. The burden and risks of emerging complications of diabetes mellitus. Nat. Rev. Endocrinol. 18, 525–539 (2022). https://doi.org/10.1038/s41574-022-00690-7

25. Petroni, M. L. et al. Nutrition in Patients with Type 2 Diabetes: Present Knowledge and Remaining Challenges. Nutrients. 13, 2748 (2021). https://doi.org/10.3390/nu13082748

26. Hamasaki, H. Daily physical activity and type 2 diabetes: A review. World J. Diabetes 7, 243 (2016). https://doi.org/10.4239/wjd.v7.i12.243

27. Szmuilowicz, E. D., Josefson, J. L. & Metzger, B. E. Gestational Diabetes Mellitus. Endocrinol. Metab. Clin. North Am. 48, 479–493 (2019). https://doi.org/10.1016/j.ecl.2019.05.001

28. Rasmussen, L. et al. Diet and Healthy Lifestyle in the Management of Gestational Diabetes Mellitus. Nutrients. 12, 3050 (2020). https://doi.org/10.3390/nu12103050.

29. Flack, J. M. & Adekola, B. Blood pressure and the new ACC/AHA hypertension guidelines. Trends Cardiovasc. Med. 30, 160–164 (2020). https://doi.org/10.1016/j.tcm.2019.05.003

30. Fuchs, F. D. & Whelton, P. K. High Blood Pressure and Cardiovascular Disease. Hypertension 75, 285–292 (2020). https://doi.org/10.1161/hypertensionaha.119.14240

31. Fantin, F., Macchi, F., Giani, A. & Bissoli, L. The Importance of Nutrition in Hypertension. Nutrients. 11, 2542 (2019). https://doi.org/10.3390/nu11102542

32. Jumar, A. & Schmieder, R. E. Cocoa Flavanol Cardiovascular Effects Beyond Blood Pressure Reduction. J. Clin. Hypertens. 18, 352–358 (2016). https://doi.org/10.1111/jch.12715

33. Elseweidy, M. M. Brief Review on the Causes, Diagnosis and Therapeutic Treatment of Gastritis Disease. Altern. Integr. Med. 06, (2017). https://doi.org/10.4172/2327-5162.1000231

34. Sipponen, P. & Maaroos, H.-I. Chronic gastritis. Scand. J. Gastroenterol. 50, 657–667 (2015). https://doi.org/10.3109/00365521.2015.1019918.

35. Aimasso, U. et al. Helicobacter pylori and nutrition: a bidirectional communication. Minerva Gastroenterol. Dietol. 65, 116–129 (2019). https://doi.org/10.23736/S1121-421X.19.02568-6

36. Duque-Buitrago, L. F., Tornero-Martínez, A., Loera-Castañeda, V. & Mora-Escobedo, R. Use of food and food-derived products in the treatment of gastritis: A systematic review. Crit. Rev. Food Sci. Nutr. 63, 5771–5782 (2023). https://doi.org/10.1080/10408398.2021.2024131

37. Yang, X. et al. Therapeutic effect of ginger on gastritis: Regulation of STAT3/MAPK signaling pathway and gastrointestinal hormone balance. J. Funct. Foods 119, 106279 (2024). https://doi.org/10.1016/j.jff.2024.106279

38. Pullan, R. & Brooker, S. The health impact of polyparasitism in humans: are we under-estimating the burden of parasitic diseases? Parasitology 135, 783–794 (2008). https://doi.org/10.1017/S0031182008000346

39. Torres, H. et al. Parasitosis con manifestaciones clínicas gastrointestinales. Med. - Programa Form. Médica Contin. Acreditado 12, 3403–3408 (2018). https://doi.org/10.1016/j.med.2018.06.002

40. Papier, K. et al. Childhood Malnutrition and Parasitic Helminth Interactions. Clin. Infect. Dis. 59, 234–243 (2014). https://doi.org/10.1093/cid/ciu211

41. Marques, R. C., Bernardi, J. V. E., Dorea, C. C. & Dórea, J. G. Intestinal Parasites, Anemia and Nutritional Status in Young Children from Transitioning Western Amazon. Int. J. Environ. Res. Public Health. 17, 577 (2020). https://doi.org/10.3390/ijerph17020577

42. Choi, W. H., Jiang, M. H. & Chu, J. P. Antiparasitic effects of Zingiber officinale (ginger) extract against Toxoplasma gondii. J. Appl. Biomed. 11, 15–26 (2013). https://doi.org/10.2478/v10136-012-0014-y

43. Okeniyi, J. A. O., Ogunlesi, T. A., Oyelami, O. A. & Adeyemi, L. A. Effectiveness of Dried Carica papaya Seeds Against Human Intestinal Parasitosis: A Pilot Study. J. Med. Food 10, 194–196 (2007). https://doi.org/10.1089/jmf.2005.065

44. González, M., Guerra, G., Maza, C. & Cruz, A. Revisión bibliográfica sobre el uso terapéutico el ajo. Rev. Cuba. Med. Física y Rehabil. 6, 61–71 (2014).

*La alimentación es el cimiento de la salud y el bienestar en todas las etapas de la vida. Esta guía nace con el propósito de promover el consumo de alimentos locales de la Amazonía ecuatoriana, destacando su riqueza nutricional, su conexión con las tradiciones ancestrales y su potencial para prevenir y tratar problemas de salud comunes como la malnutrición, obesidad, anemia, diabetes, hipertensión, gastritis y parasitosis.*

*En sus páginas encontrarás información clara, consejos prácticos y recomendaciones accesibles para incorporar estos alimentos en la dieta diaria, fortaleciendo el trabajo del personal de salud y el bienestar de las comunidades. Te animamos a leer esta guía, inspirarte con sus recomendaciones y hacer de la alimentación amazónica* ***una aliada para tu salud.***

ISBN: 978-9942-51-580-3

Ikiam Universidad Regional Amazónica
UNIVERSITEIT GENT
KAMANA PACHA
vliruos SHARING MINDS, CHANGING LIVES