
COME BIEN
CAMBIA TU PLATO
¡VIVE MEJOR!
E.S.E Hospital
san josé
Viterbo - Caldas
Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

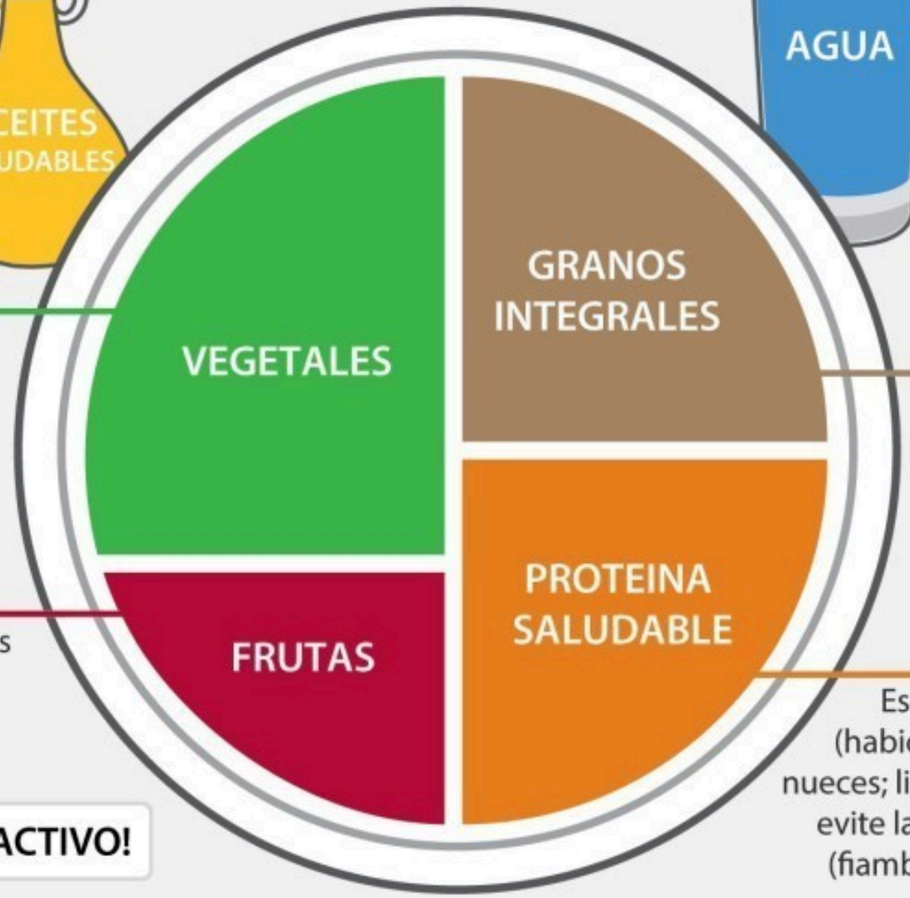
EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.



Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Universidad de los Andes
Colombia

5 MARAVILLAS QUE SUCEDEN AL ESTUDIAR CUANDO COMES BIEN (Y QUE NO SABÍAS):





1. Mejora tu memoria.
2. Logras mayor agilidad mental.
3. Proteges tu cerebro, sobre todo al comer frutas y hortalizas.
4. Le das a tu cuerpo la energía que necesita para la jornada de estudio.
5. Te enfermas menos pues tu sistema inmunológico está en su punto.

Pero... ¿qué es comer bien?

Comer bien es alimentarse con comida real, esto quiere decir que debes comer lo más natural posible y lo más libre de alimentos procesados y altos en azúcar.

Incluye en tus comidas alimentos de buena calidad:

Proteínas: carnes rojas y blancas, pollo, pescados mariscos, huevos, quesos, etc.
Carbohidratos: frutas, cereales (arroz, avena, centeno), almidones (como papa o yuca) y luguminosas (arveja, lenteja, frijol, garbanzo, soya, quínoa).
Vegetales: espinaca, acelga, brocoli, habichuela, coliflor, apio, etc.
Grasas: coco, aceitunas, aceite de oliva, frutos secos, aguacate, leches vegetales.

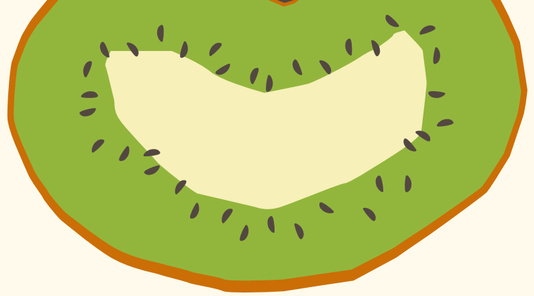


Evita los jugos y las gaseosas, reemplazalos por una buena taza de café o de té.

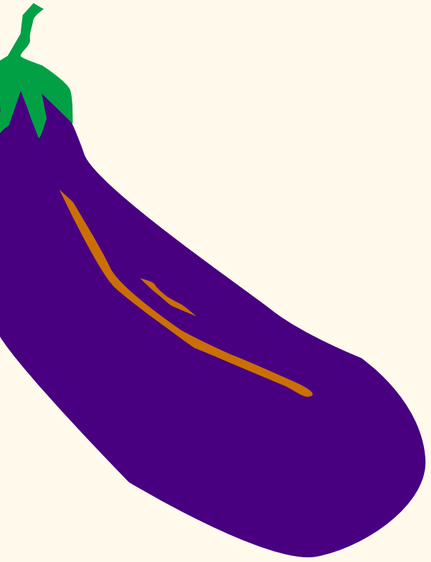
DESARROLLO DEL NIÑO DE 0 A 6 AÑOS

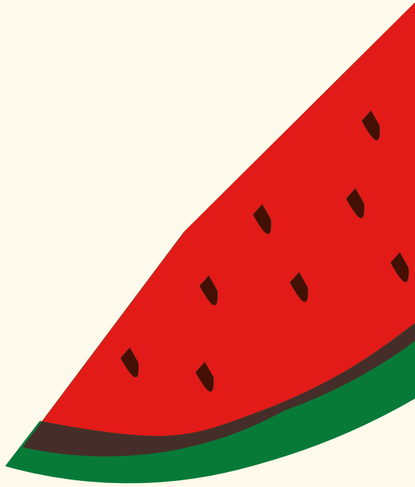
guiainfantil.com

	De 0 a 6 meses	De 6 a 12 meses	De 12 a 24 meses	De 2 a 4 años	De 4 a 6 años
Desarrollo Motor	- Levanta la cabeza - Se prepara para el gateo	- Gateo - Se pone de pie y da algunos pasos	- Anda - Aprende a subir escalones	- Aprende a montar en bicicleta o patinete	- Salta, trepa con habilidad y le encanta bailar
Cognitivo	- Atiende a estímulos visuales y sonoros	- Tiene un juguete favorito - Aumenta su independencia y curiosidad	-Muestra más interés por los libros y los juguetes	- Presta más interés por el dibujo	- Perfecciona el dibujo, se viste solo. Gana en autonomía.
Lenguaje	- Se comunica con el llanto y las sonrisas - Balbuceo	- Dice sus primeras palabras	- Empieza a unir palabras pero se equivoca con frecuencia	- Su lenguaje es prácticamente perfecto. Aún puede tener problemas con algún fonema o tartamudear	- Es capaz de expresar emociones y pensamientos
Social	- Dependencia de los padres y personas próximas	- Muestra más interés por los grupos	- Va perdiendo el apego con sus padres y busca jugar con otros niños	- La época del 'Por qué' y época de las rabietas	- Disfruta con los juegos en grupo









MUCHAS GRACIAS

E.S.E Hospital san josé Viterbo - Caldas

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas