

Alimentación Saludable

PARA CRECER SANOS

Tener una alimentación saludable significa que los niños coman una variedad de alimentos para que reciba todos los nutrientes para obtener un crecimiento normal

- Proteínas
- Carbohidratos
- Minerales
- Grasas
- Vitaminas



Debe ofrecer alternativas alimentos nutritivos en las comidas-refrigerios.

Apoye los hábitos alimenticios de su hijo/a de la siguiente manera:

Tomar más agua natural



Comer en familia con la mayor frecuencia posible, haciendo de las comidas un momento agradable.



Comer granos o productos integrales

Haga que las horas para comer sean bastante previsibles.

Evitar harinas, fritos y productos con azúcar (dulces)



Evite presionar a su hijo/a para que no reduzca la aceptación de nuevos alimentos.



Incrementar el consumo de frutas (dos al día)

Elija alimentos saludables para las comidas ya que los niños notan las selecciones que usted hace y siguen su ejemplo.

Consumir verduras (hoja verde)



No poner distracciones mediante las comidas (televisión)



Dormir 8-10 horas

Haga que la actividad física sea parte de la vida diaria de su familia.

BENEFICIOS DE LA **CARNE DE CERDO**



100 G
APORTAN
168 KCAL

- 1 Gracias a su contenido en vitamina B6, ayuda a regular las actividades y **CAMBIOS HORMONALES.**
- 2 La carne de cerdo **FORTALECE EL SISTEMA NERVIOSO** en los niños y acelera el proceso de asimilación de nutrientes durante su crecimiento.
- 3 Evita la obesidad y es buena para personas que la padecen, ya que aumenta la **SENSACIÓN DE SACIEDAD.**
- 4 Durante la infancia, esta carne aporta las proteínas necesarias para que los **HUESOS DE LOS PEQUEÑOS SE DESARROLLEN** correctamente.
- 5 Gracias a las altas dosis de tiamina que son necesarias para poder asimilar los hidratos de carbono en el organismo, nos **APORTA VITALIDAD.**

¿Cómo obtiene energía el cuerpo humano?

Carbohidratos

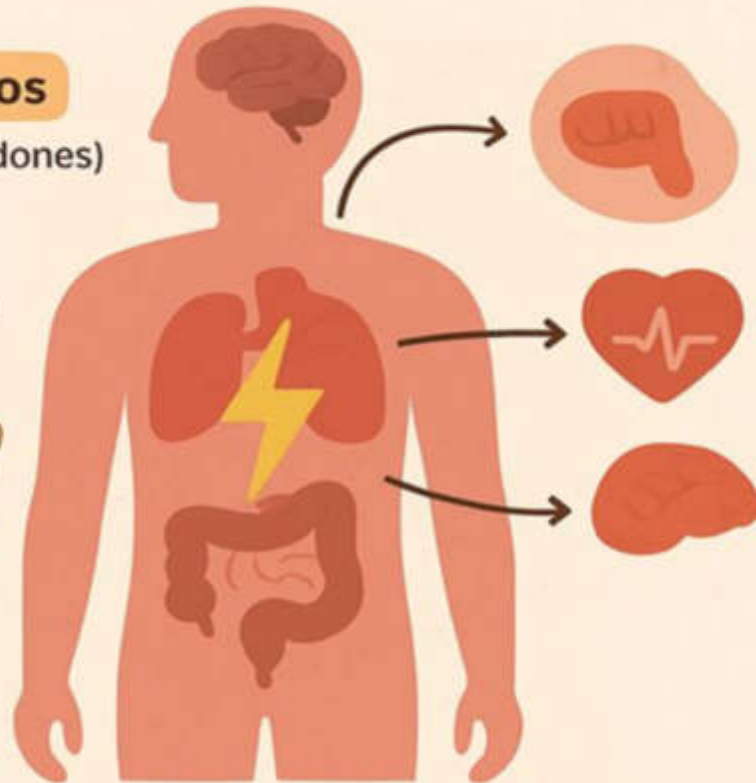
(Azúcares y Almidones)

Función

Fuente principal de energía rápida



Se convierten en *glucosa*



Grasas

(Lípidos)

Fuente de energía de reserva



Se almacenan y se usan cuando es necesario

Proteínas

Construyen y reparan tejidos

Se descomponen en aminoácidos



Se descomponen en *aminoácidos*

5 CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS



LIMPIEZA

Lávese las manos al preparar alimentos.

Lave y desinfecte superficies y utensilios donde se preparen alimentos.



ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer.

Use equipos y utensilios diferentes, para manipular carnes y otros alimentos crudos.



COCINAR

Cocine completamente los alimentos.

Hierva los alimentos a 70°C.

Recaliente completamente la comida cocinada.



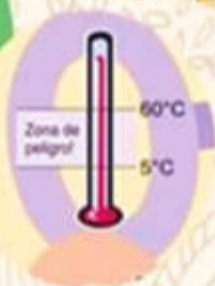
TEMPERATURAS SEGURAS

No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 hr.

Mantenga la comida caliente arriba de los 60°C.

No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

Referencia:



ALIMENTOS SEGUROS

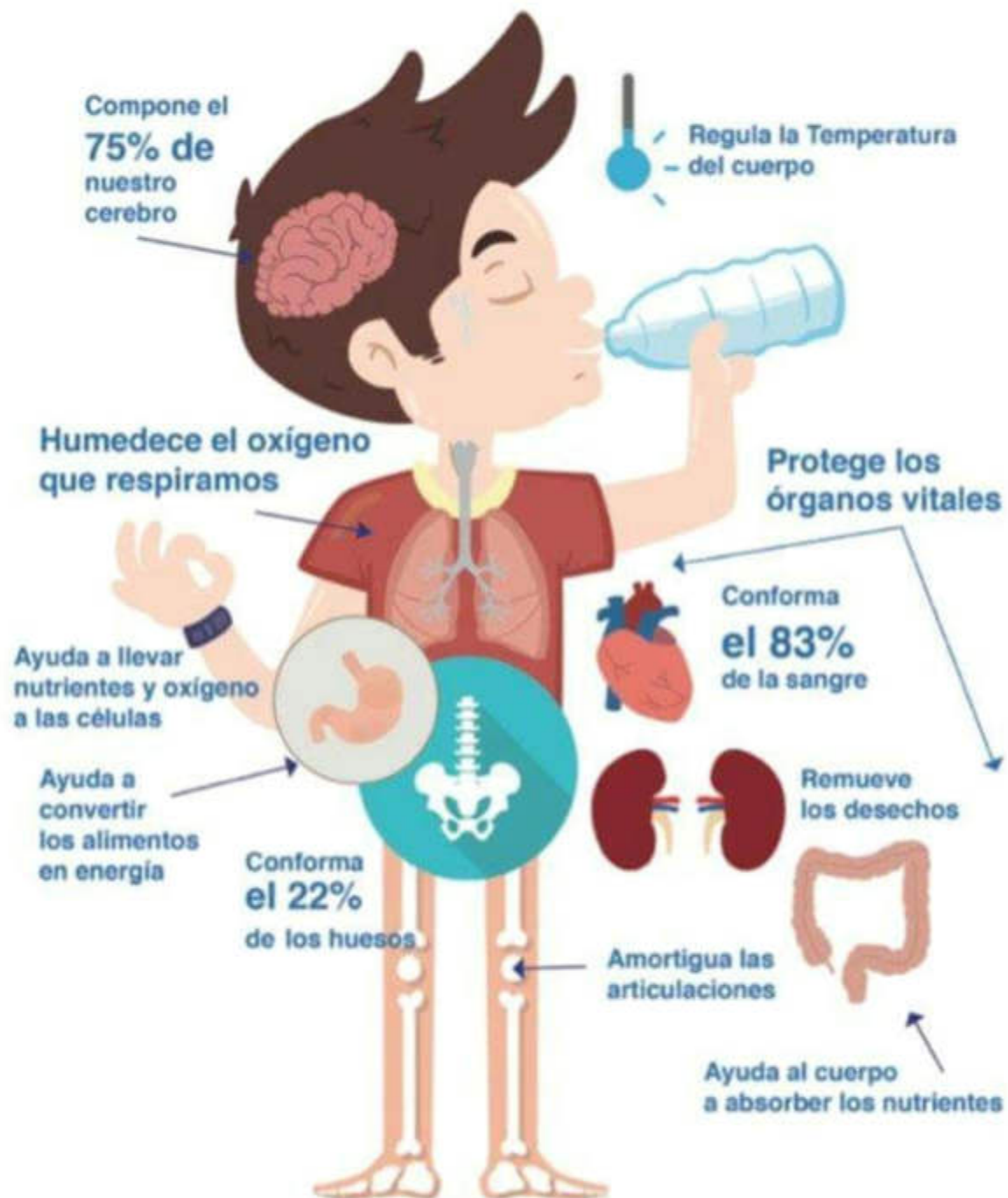
Use agua tratada, alimentos frescos y sanos.

Elija alimentos procesados como leche pasteurizada.

Lave las frutas y las hortalizas.

Respete las fechas de caducidad.

La Importancia de consumir agua



Esto pasa en el cuerpo cuando se come huevos todos los días

✓ Mejora la salud ocular

La luteína y zeaxantina protegen los ojos



✓ Aumenta la masa muscular

Ricos en proteínas, favorecen el crecimiento



✓ Controla el colesterol

Aunque contienen colesterol, pueden aumentar el colesterol bueno



✓ Mejora la función cerebral

La colina mejora la memoria y el rendimiento cognitivo

✓ Refuerza el sistema inmune

Las vitaminas de los huevos fortalecen las defensas

✓ Promueve saciedad

Ayuda a mantenerse lleno por mas tiempo



COLOR	ALIMENTOS ASOCIADOS	BENEFICIOS
BLANCO		Proporcionan vitamina B6, energía, proteínas, minerales y algunos como el ajo sirve para combatir las enfermedades del corazón
ROJO		Contienen un alto contenido de LICOPENO, el cual ayuda como analgésico y desinflamatorio
NARANJA		Se destacan por su alto contenido de Beta Caroteno; también colaboran en la prevención de esófago, estómago y pulmón. Son ricos en antioxidantes
VIOLETA		Impiden la formación de coágulos; son excelentes para tratar problemas en el aparato urinario, también son benéficos para la vista cansada.
AMARILLO		Son beneficiosos para prevenir diferentes tipo de cáncer; además evitan el daño celular de los tejidos y la piel.
MARRÓN		Mantienen el equilibrio del colesterol en el organismo; son ricos en fibra, vitamina B1, manganeso, fósforo, hierro, potasio, etc.
VERDE		Tienen propiedades depurativas, benefician al hígado y tienen propiedades digestivas que ayudan a las personas que padecen de anemia.

-Lee el siguiente texto:

Los alimentos

Son sustancias nutritivas para el funcionamiento y desarrollo del cuerpo. Algunos de ellos, consumidos en exceso, dañan la salud.



ORIGEN DE LOS ALIMENTOS

Origen
Animal



Origen
Vegetal



Origen
Mineral



ALIMENTOS NATURALES: Son aquellos que conservan su estado natural o son mínimamente procesados. Nos ayudan a vivir sanos y saludables.

Verduras



Frutas



Carnes



Menestras



ALIMENTOS PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS:

Son dañinos para la salud. Comerlos en exceso ocasionan sobrepeso, enfermedades cardíacas, cancerígenas, diabetes, entre otras.



EVITAR SU CONSUMO EXCESIVO



ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA
(30 minutos a 1 hora de ejercicio)



DIETA EQUILIBRADA

OCASIONALMENTE

Bollería, grasas (mantequilla, margarina), refrescos, ...



OCASIONALMENTE

Carnes grasas y embutidos.

A DIARIO

Ave y carnes magras: 60 - 90 g. carne magra o volatería (3-4 raciones a la semana).
Pescado: 60 - 90 g. de pescado (3-4 raciones a la semana).



A DIARIO

Huevos: 1 Huevo 3-4 veces por semana.
Legumbres: ½ Taza de judías (2-4 raciones a la semana).
Frutos secos: 20 - 30 g. (un puñado). (3-7 raciones a la semana).

Leche, yogurt y queso desnatados: (2-4 porciones al día).
• 1 Taza de leche o yogurt.



• 60 g. de queso natural.
• 60 g. de queso procesado.

Frutas (2 ó 3 porciones) y verduras (3 ó 5 porciones):
• 1 Taza de ensalada verde cruda.
• ½ Taza de otros vegetales cocidos o cortados.



• ¼ de Taza de un jugo vegetal.
Aceite de oliva:
• 10 ml. (una cucharada sopera) 3-6 raciones al día.

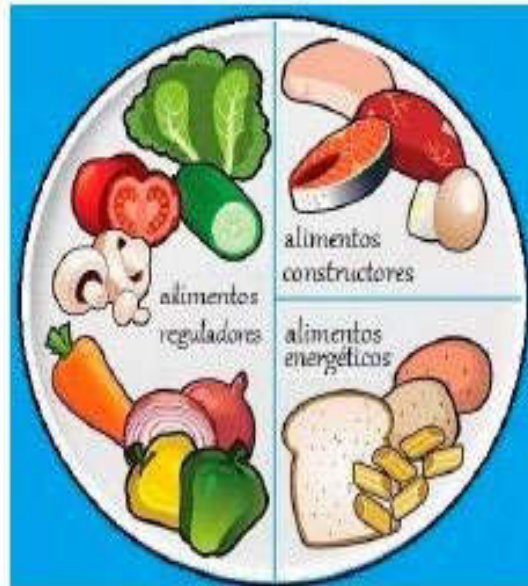
Granos, cereales, pan, patatas, arroz y pasta (6 ó 11 porciones).
En la pirámide una porción equivale a:
• ½ Taza de arroz cocido.



• ½ Taza de pasta cocida. • ½ Taza de cereal cocido. • 30 g. Cereales.
• 1 Rebanada de pan.
• ½ Rebanada de pan payés.
• 2 Magdalenas.
• 3 - 4 Galletas.

ESTA PIRÁMIDE REPRESENTA LA BASE DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA RECOMENDADA POR LOS ESPECIALISTAS

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS



Energéticos

¿Qué hacen? Dan energía al cuerpo para moverse, correr, jugar y pensar.

¿Qué contienen?
carbohidratos y grasas.

Ejemplos: pan, arroz,
pastas, papas,
mantequilla, aceite,

Constructores

¿Qué hacen? Ayudan a formar y reparar los músculos, huesos, piel y órganos.

¿Qué contienen?
proteínas y minerales

Ejemplos: carne, pollo,
pescado, huevos, leche,
queso, yogur, legumbres

Reguladores

¿Qué hacen? Ayudan a que el cuerpo funcione bien y a prevenir enfermedades.

¿Qué contienen?
vitaminas, minerales y fibra

Ejemplos: frutas (naranja,
manzana, banana), verduras
(zanahoria, espinaca, tomate).

— LAS — LEGUMBRES

*Reducen el riesgo
de sufrir
enfermedades
cardiovasculares*



*Son libres
de colesterol*



*Tienen un alto
contenido
de hierro, zinc
y potasio*

*Son ideales para
el control de peso*



*Son una
excelente
fuente de fibra*



*Las legumbres
más saludables
por su aporte
de proteínas son
la soja y el garbanzo*



*Están exentas
de gluten*



¿QUE SON LOS MACRONUTRIENTES?



PROTEÍNA

Esencial para reparar y regenerar tejidos y células. Permite que el sistema inmunológico funcione de forma correcta.

1gr= 4 Calorías

FUENTES

Frijoles, legumbres, semillas, nueces, carne magra, claras de huevo, pescado magro, whey protein.



CARBOHIDRATOS

Principal fuente de energía de el cuerpo.

Potencia tus músculos, órganos esenciales y el cerebro.

1gr= 4 Calorías

FUENTES

Bananas, manzanas, coliflor, avena, arroz, zanahorias, quinoa, garbanzos, brocoli, bayas.



GRASAS

Mejora el desarrollo del cerebro y funcionamiento de las células. Protege los órganos y ayuda absorber vitaminas.

1gr= 9 Calorías

FUENTES

Nueces, almendras, aguacate, semillas, aceitunas, huevos enteros, pescados, mantequilla de mani.

Micro-nutrientes

que más necesitas

PARTE 1

NatVit.co



- Regula el apetito, el sueño y el estado de ánimo.
- Ayuda al sistema nervioso a funcionar correctamente.

Beneficios

Vitamina B6 > ¿cuánto?
1.3mg diarios



Mejor fuente

- Papas cocinadas 0.33 mg
- 1 banano 0.43 mg
- Pechuga de pollo cocinada 0.6 mg

- Mejora el estado de alerta y combate la fatiga.
- Produce globulos rojos

Beneficios

Vitamina B12 > ¿cuánto?
2.4mcg diarios



Mejor fuente

- 8 onz Yogur natural 1.4 mcg
- 1 huevo grande 0.56 mcg
- 3.5 onz de solomillo cocinado 1.7 mcg

- Necesario en las primeras semanas de embarazo para prevenir defectos en el cerebro y médula espinal.
- Baja el riesgo de cáncer de seno y de colon

Ácido Fólico > ¿cuánto?
400mcg diarios

Beneficios



Mejor fuente

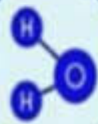
- ½ taza de espárragos cocidos 134 mcg
- 1 taza de espinaca cruda 58 mcg
- ½ taza de lentejas cocinadas 179 mcg

8 RAZONES para tomar + AGUA

Es el 75% del cerebro



Regula la temperatura corporal



Transporta oxígeno a las células



Ayuda a quemar grasa



Previene el estreñimiento



Protege el corazón



Mantiene la piel joven



Ayda a eliminar toxinas del cuerpo

