



ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA INFANCIA



salud!





Para poder CRECER y sentirnos bien, necesitamos comer alimentos de diferentes familias.

Es muy importante conocer estos alimentos y para qué sirven.

LI-008-ES/2016-04



Cada **FAMILIA** de alimentos nos aporta diferentes **NUTRIENTES** y estos tienen funciones diferentes.

Nuestro cuerpo necesita todos estos nutrientes para funcionar correctamente y para poder crecer y convertirnos en adultos sanos.



NUTRIENTES

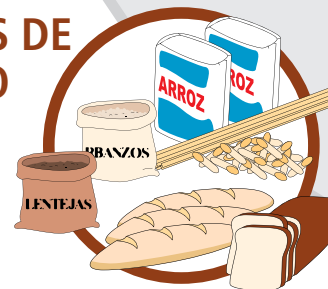
LÍPIDOS O GRASAS



PROTEÍNAS



HIDRATOS DE CARBONO



VITAMINAS Y MINERALES



ALIMENTOS QUE SIRVEN PARA OBTENER ENERGÍA

Son como la gasolina que necesita el coche para funcionar.

Hay dos FAMILIAS:

FAMILIA DEL AZÚCAR,
CEREALES (ARROZ, TRIGO)
Y PATATAS

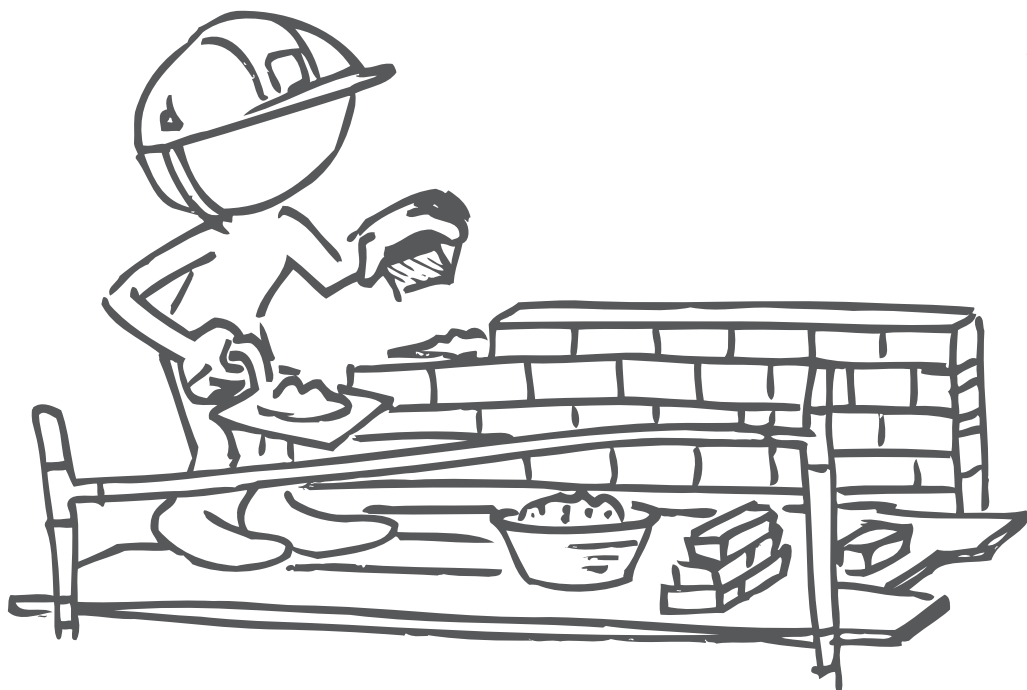
FAMILIA DE LOS ACEITES
Y GRASAS

Nos proporcionan energía para movernos.

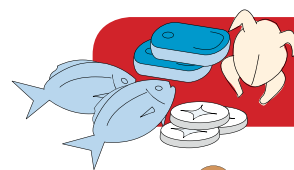


ALIMENTOS QUE SIRVEN PARA CONSTRUIR NUESTRO CUERPO Y CRECER

Son como los ladrillos para construir una casa



A estos pertenecen las FAMILIAS:



CARNES y PESCADOS



HUEVOS



LECHE Y DERIVADOS



LEGUMBRES

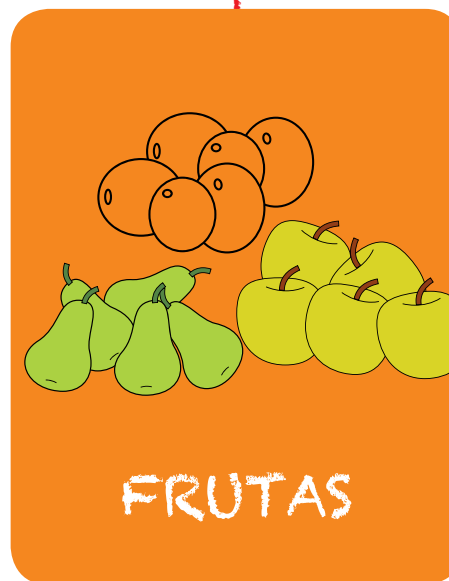
Estos alimentos nos proporcionan proteínas y calcio.

ALIMENTOS QUE SIRVEN PARA PONER NUESTRO CUERPO A PUNTO Y QUE TODO FUNCIONE BIEN.

Son los alimentos reguladores, como el árbitro en un partido de fútbol.



A estos pertenecen las FAMILIAS:



FRUTAS

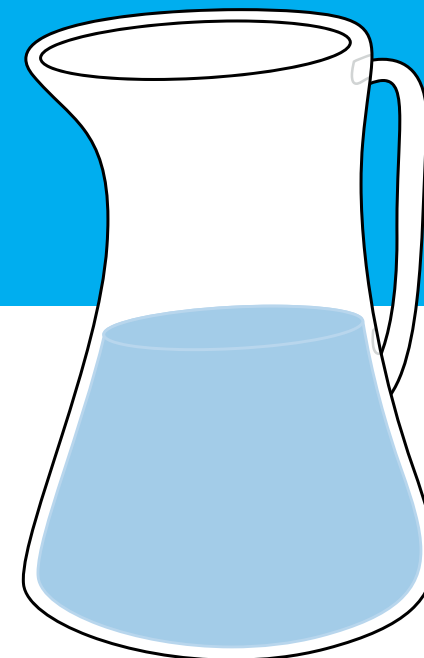
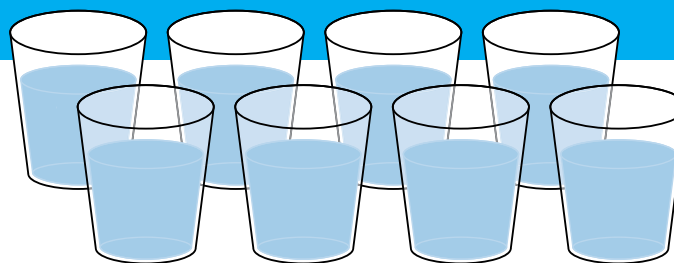


VERDURAS Y HORTALIZAS

Nos aportan vitaminas y minerales (calcio, magnesio, hierro).



AGUA (IMPRESINDIBLE)



Una gran parte de nuestro cuerpo es agua y la necesitamos para vivir.

Es muy importante beber agua, y no la podemos sustituir por refrescos.

DIETA

Llamamos dieta a lo que comemos durante todo un día.

Necesitamos comer de todas las familias para crecer y desarrollarnos sin enfermarnos. De unas familias necesitamos comer más veces y de otras menos.

Nos guiaremos por la pirámide alimentaria.

La dieta tiene que ser sana y equilibrada, y así será si comemos alimentos de todos los colores.

Es necesario comer diariamente fruta (3 raciones al día) y verdura (2 o más veces al día). Y no abusar de las grasas ni de los dulces.





Es importante comer respetando los horarios (cada 3-4 horas durante el día) y NO PICAR entre horas, porque no tendremos apetito a la hora de comer.

5 veces
al día

1. DESAYUNO
2. ALMUERZO
3. COMIDA
4. MERIENDA
5. CENA



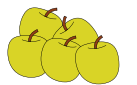


LAS RACIONES

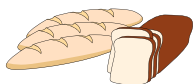
Deben ser adecuadas, no podemos comer la misma cantidad de todos los alimentos.



Los papás nos pondrán en el plato la cantidad que necesitamos comer.



AUNQUE ES NORMAL TENER PREFERENCIAS, NO PODEMOS COMER SOLO LO QUE MÁS NOS GUSTE (LA DIETA TENDRÍA Poca Variedad de Colores, por tanto no sería equilibrada).

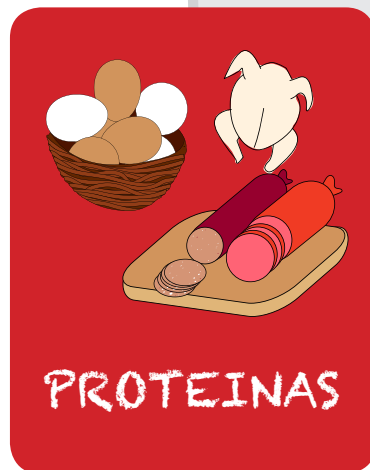


EL DESAYUNO

Es muy importante desayunar correctamente, sin prisas y sentados en la mesa.

Es una de las comidas principales para poder comenzar el día con energía y rendir en el colegio.

Un desayuno saludable debe contener:





HIGIENE

DEBEMOS LAVARNOS LAS MANOS SIEMPRE antes de comer para no introducir ningún germen en la boca junto con el alimento ya que podríamos enfermarnos.

También es importante cepillarnos los dientes y lavarnos las manos y la boca después de cada comida.

EVITAREMOS LA VISITA AL DENTISTA.





ACTIVIDAD FÍSICA

Tan importante como la dieta saludable es practicar ejercicio físico a diario.

Nuestro cuerpo tiene articulaciones porque está diseñado para moverse.

Es muy bueno caminar todos los días. También la práctica de la natación, ciclismo, fútbol, baloncesto, ballet...

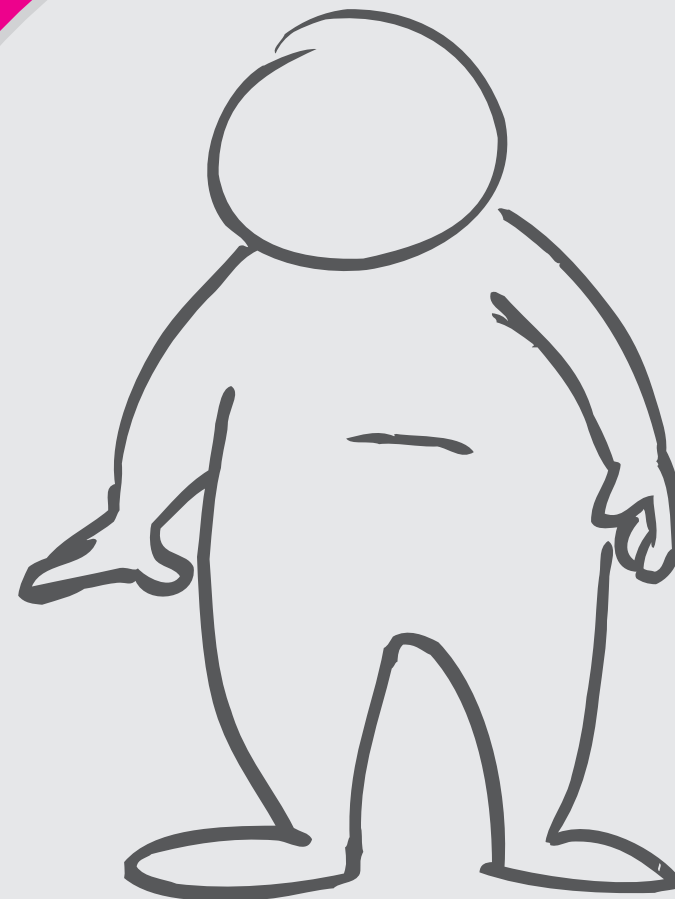
Y reducir el tiempo dedicado a los juegos sedentarios (consolas, ordenadores, televisión).



CHUCHES Y REFRESCOS



NO SON ALIMENTOS, solo nos aportan calorías y no nos ayudan a crecer. Solo los tomaremos de vez en cuando (cumplees, fiestas) y en poca cantidad.



Si comemos adecuadamente y nos movemos con regularidad, evitaremos gran parte de enfermedades, como LA OBESIDAD.

En España están aumentando las cifras de niños y adultos obesos.

Tenéis que saber que la obesidad es una enfermedad y que a ella se asocian otras muchas enfermedades como la diabetes tipo II, el colesterol alto y la presión arterial elevada.

Por tanto, evitando la obesidad evitaremos padecer muchas enfermedades.

Así lo decía un sabio llamado Hipócrates cuatro siglos antes de Jesucristo:

DEJA QUE EL ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y QUE TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO.






UNIÓN DE MUTUAS
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

salud!

