

¡TODOS A COMER SANO!

Lic. en Nutrición Marcela Rojas Soto



Talleres de
Formación
para Padres



INSTITUTO EDUCATIVO

HUMANITAS

¡NUESTROS AMIGOS!

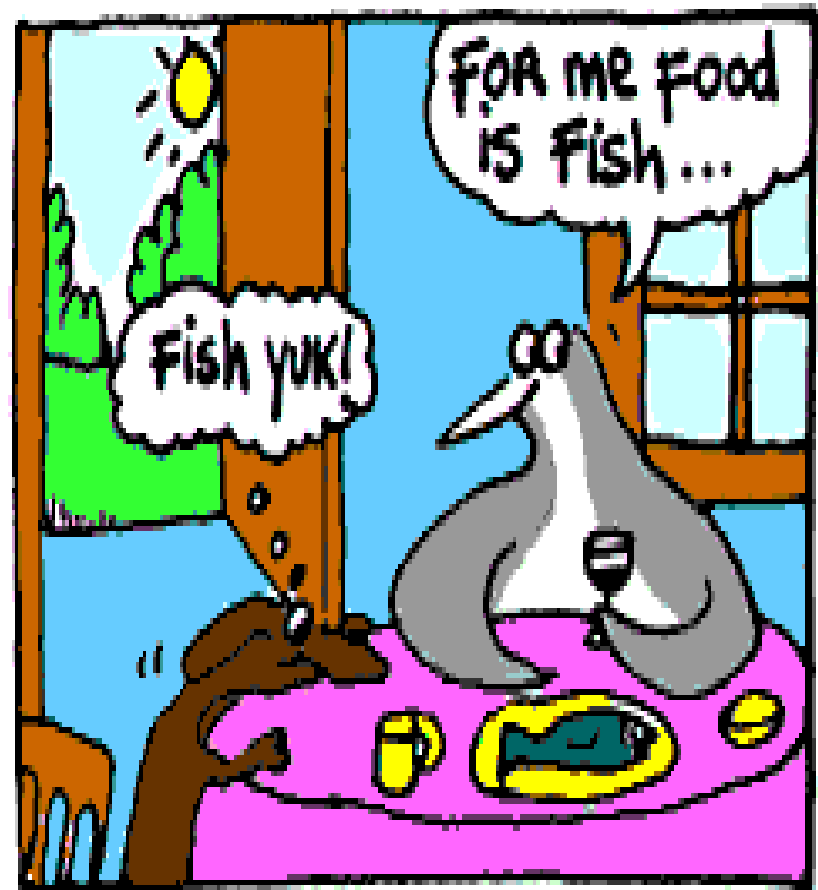


ADIVINANZA de TIKKI

□ ¿Qué nos mantiene
LA COMIDA

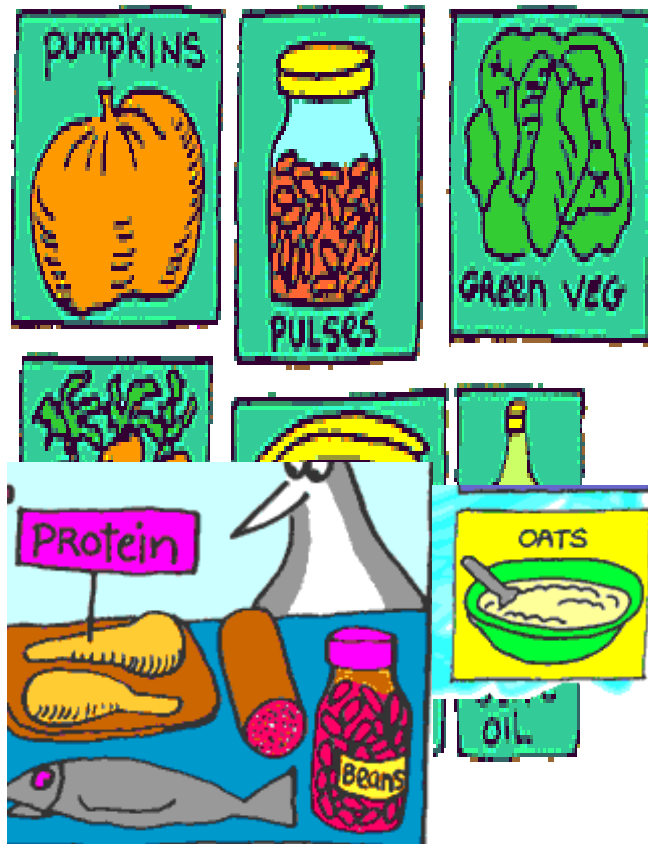
□ ¿Qué nos puede
mantener sanos o
enfermos?
LOS ALIMENTOS

□ ¿Qué puede ser
deliciosa o no
gustarnos?



¿A TI QUÉ TE GUSTA?

- ALIMENTOS SANOS
- TODOS LOS DÍAS



- ALIMENTOS POCO SANOS
- MUY DE VEZ EN CUANDO



¿PARA QUÉ NOS SIRVE COMER BIEN?

Crecer



JUGAR



APRENDER



SENTIRNOS BIEN



¿CÓMO EMPEZAMOS?

5 PASOS

- Limpiar la despensa
- Compra inteligentemente
- Desayunar
- Refrigerios Saludables
- Hacer ejercicio

Limpiar la despensa



LIMPIAR LA DESPENSA

SE VAN	SE QUEDAN
Sobres de agua	Limonada, jamaica, tamarindo, fruta
Galletas con relleno	Galletas de avena, barras de granola
Cereales con azúcar y color	Cereales integrales (avena), inflados
Leche entera	Leche semi descremada
Jugos comerciales	Jugos naturales
Queso amarillo	Queso oaxaca, chihuahua, panela, cotagge, requesón
Frijoles de lata	Frijoles caseros
Pan blanco	Pan integral
Azúcar blanca	Azúcar morena o fructosa
Salchichas y embutidos	Pollo, pavo
Yogures para niños	Jocoque con miel y fruta

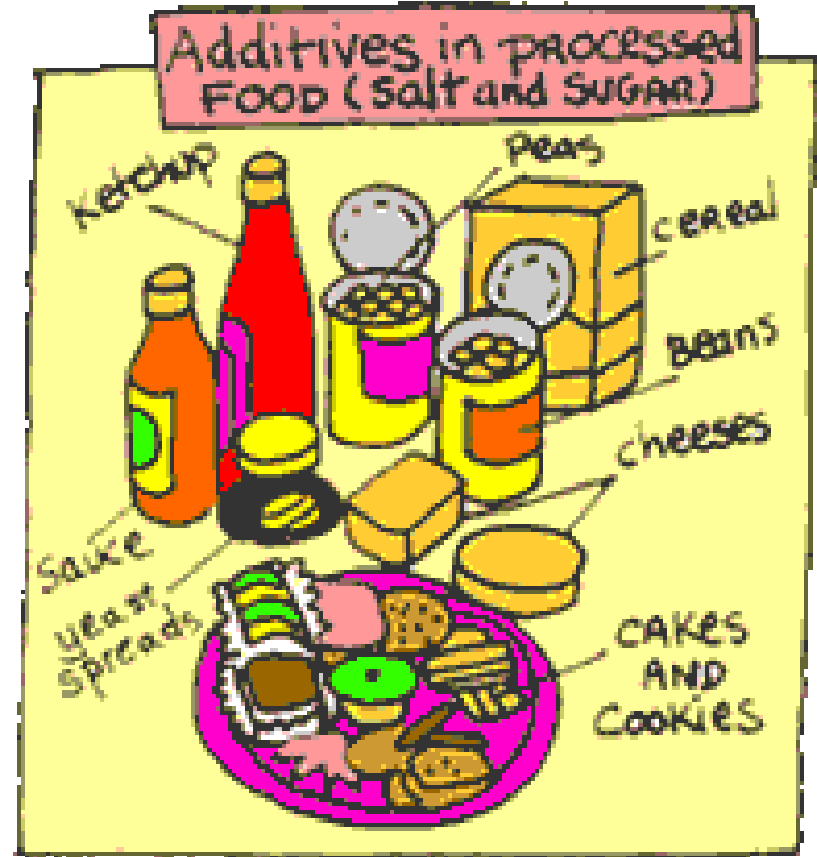
COMPRA INTELIGENTEMENTE



- ❑ Trata de comprar alimentos que contengan ingredientes que puedas tener en casa
- ❑ Evita los productos que contengan muchos ingredientes y que poco falta para que no quepan en la etiqueta
- ❑ Identifica los ingredientes poco saludables como el aceite vegetal hidrogenado o grasa vegetal

COMPRA INTELIGENTEMENTE

- Evita todos los productos que contengan colores artificiales, edulcorantes artificiales, nitritos, nitratos, mucha sal.
- Minimiza el consumo de productos que contengan glutamato monosódico, aluminio y butilhidroxianisol (BHA. E320) y butilhidroxitolueno (BHT. E321)



DESAYUNO

- Primer alimento del día
- Energía para una mañana llena de actividad
- Ayuno prolongado
 - Capacidad de atención
 - Memoria a corto plazo
- Desarrollo de obesidad

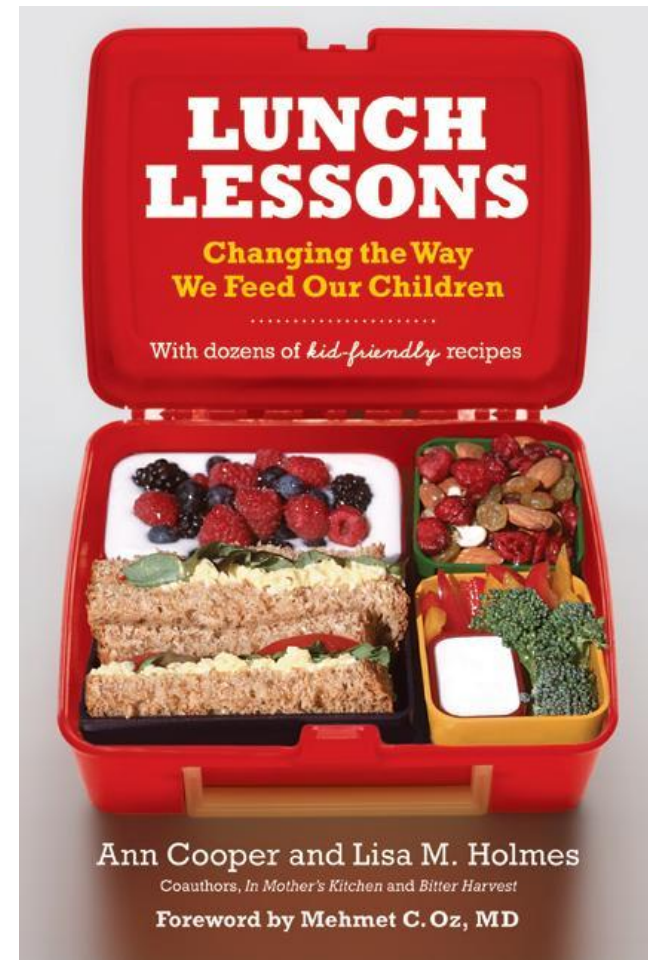


EJEMPLOS

1	2	3	4
1 licuado de plátano o fresas ½-1 t. leche light	1 t. papaya	1 manzana en cuadritos	1 t. sandía
Huevo con pico de gallo	1 yogurt	1/3 t. hojuelas de avena	Queso cottage
1 tortilla	1-2 tostadas horneada con frijoles, requesón y pico de gallo	1 t. leche light	1 pan integral
frijolitos		2 nueces	4 almendras
		1 c. miel de abeja	1 c. miel o mermelada

REFRIGERIOS

- ❑ **COMPLEMENTO**
- ❑ **15%** de la energía requerida por el niño
 - ❑ aporte mayor = desarrollar sobrepeso y/u obesidad.
- ❑ **Balanceado**
- ❑ Preparaciones deben ser sencillas y fáciles de ingerir



EJEMPLOS REFRIGERIOS

- ❑ Tomate con queso
- ❑ Papas gallo
- ❑ Burrito con pepino y requesón
- ❑ Aderezo cremoso con pepino y zanahoria
- ❑ Ensalada de papa y huevo



REFRIGERIOS

Brochetas de fruta



Pasta con verdura, atún o frijoles



REFRIGERIOS

Frutas frescas

Sandía
Melón
Plátano
Durazno
Naranja
Ciruela

Piña
Papaya
Uvas
Toronja
Mandarina
Manzanas

Verduras crudas

Jícama
Brócoli
Coliflor
Zanahoria
Alfalfa
Apio

Pepino
Calabacita
Pepino

Sándwiches

Frijol y queso
Carnes frías
Queso con verduras
Huevo
Atún
Ensalada de papa
Garbanzo molido (hummus)

Panes

Galletas con queso
Galletas integrales caseras
Palomitas
Panes integrales
Empanadas integrales rellenas de fruta
Alegrías (barras de amaranto con miel)
Granola

Varios

Yogurt natural o fruta
Fruta seca (pasitas, ciruelas, dátiles, manzana deshidratada)
Nueces
Cacahuates
Pepitas
Garbanzos horneados
Ate con queso
Queso panela