

PLATO SALUDABLE

Es una forma visual de comer proporcionado de acuerdo a los nutrientes de nuestra ingesta diaria.

VEGETALES

Llena 1/4 de tu plato con verduras de hoja verde u otros vegetales



VASO DE AGUA



UNA FRUTA



PUÑO

Medida para cantidad de pasta o cereales.



PALMA DE LA MANO

Medida para cantidad de carne o de proteína.

CARNES

Llena 1/4 de tu plato con una porción de proteína

CEREALES

Llena 1/4 de tu plato con granos o cereales.



¿SABÍAS QUE?

La alimentación saludable es un pilar fundamental en la vida de los niños, niñas, jóvenes y adolescentes, se constituye de alimentos que otorgan nutrientes para mantener nuestra salud sana desde adentro a hacia afuera.

¿QUÉ COMEMOS HOY?





FRUTAS Y VERDURAS

Fuente principal de Vitaminas y minerales Tienen función de regulación del metabolismo, eso quiere decir que nos aporta la energía necesaria para que nuestro cuerpo funcione de manera correcta. No olvidar siempre, desinfectar y lavar todas frutas y verduras antes de comerlas para prevenir enfermedades gastrointestinales

CEREALES Y TUBERCULOS

Nos otorgan carbohidratos, fuente principal de energía de nuestro cuerpo de lenta absorción, lo que permite que tras su consumo la glucosa no se eleve tan rápidamente, se recomienda cereales integrales por su alto nivel de fibra (Mejora la salud intestinal)



LEGUMBRES Y CARNES

Nos aportan alto contenido de proteínas, cuya función es la formación de musculatura y mantener el correcto funcionamiento del sistema inmune.

Por ejemplo; carnes blancas, pollo, pavo, pescado, leche, lentejas, porotos, garbanzos etc.



GRASAS Y AZUCARES

Alimentos que nos otorgan energía son ácidos grasos esenciales que nuestro cuerpo no podría fabricar. Además, cumplen diversas funciones vitales como, por ejemplo, almacenar energía, sirven de estructura para producir hormonas y otras sustancias y facilitan el transporte de varias vitaminas. Pero debemos consumir con moderación, ya que suelen acumularse produciendo enfermedad cardiovascular, como por ejemplo: Hipertensión, diabetes, colesterol alto, etc.

Aceites recomendados su uso diario: aceite de oliva, Pepita de uva, aceite de maravilla, entre otro Azúcar recomendada según OMS 5-6 Cucharaditas al día