

# Seminario 2019



# OBJETIVOS.

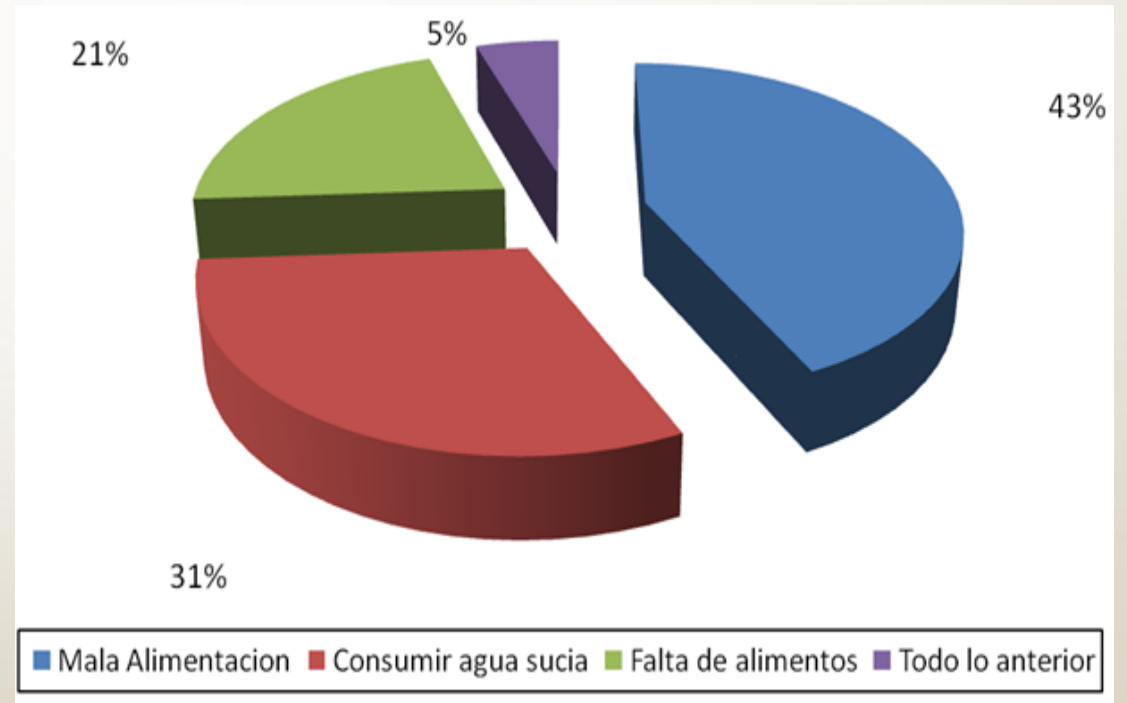






# JUSTIFICACION.

- Realizar charlas para que los niños y familia estén enterados de una buena alimentación.









# **LA BUENA ALIMENTACION**

**CUESTA POCO Y  
VALE TANTO.....**



**¿POR QUÉ GUATEMALA  
DEBERÍA DE MEJORAR SUS  
HÁBITOS ALIMENTICIOS?**



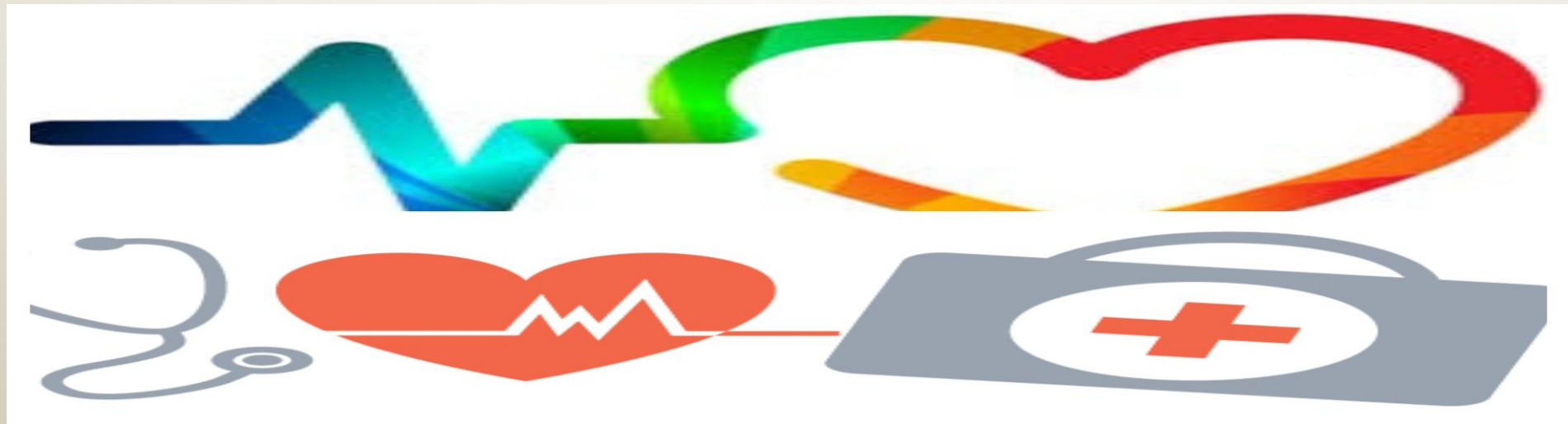


La importancia de alimentarse bien, es tener una buena salud y un buen bienestar.



Desarrollar buenos hábitos alimenticios es esencial para que las comidas produzcan los beneficios esperados en nuestro cuerpo.

-hospital del trabajo-



La comida que se consume  
afuera de casa, no es del  
todo saludable



# Comer en el Desayuno





# HAY MUCHAS FUENTES VEGETALES DE Proteínas



Lentejas



Maní



Tofu



Bebidas de soya



Seitan



Porotos



Carne de soya



Garbanzos



Hamburguesas  
de soya





# En los Postres



# Resultados de comer mal en el futuro





# Resultados de comer bien en el futuro





# La importancia de una buena alimentación



# 5 consejos para una buena alimentación



# **Come Sano**





No tienes que comer menos



Sólo tienes que **comer mejor**





# Aumenta Tu Energía

---

Las frutas y vegetales son los mejores tipos de carbohidratos que hay, proporcionándote energía de buena calidad, sin mencionar los antioxidantes y vitaminas que obtienes.





**UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA ES LA  
BASE DE UNA VIDA SALUDABLE**

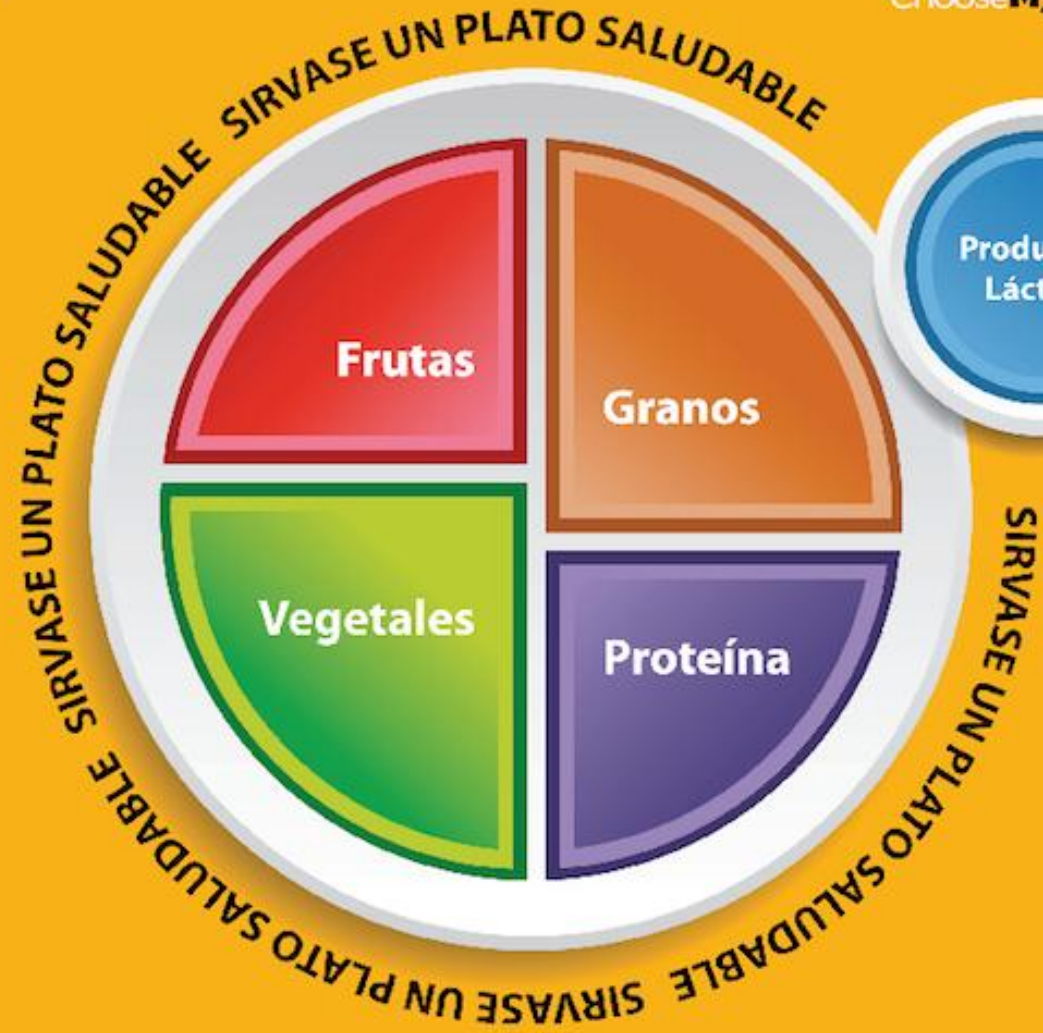


La **buena alimentación**  
puede **prevenir** las  
**enfermedades**



MiPlato

Choose **MyPlate**.gov



Productos  
Lácteos



Nos ayuda a crecer grandes y fuertes



- ❑ La buena nutrición de los niños se logra mediante una alimentación correcta, para de esta manera proporcionar cuerpo los nutrientes necesarios para su desarrollo.



Tienen un mejor rendimiento académico





# APÉNDICE



# PROYECTO ACCION CON 4to. PRIMARIA









ENSEÑÁNDOLES SOBRE UN DESYAUNO NUTRITIVO.













# **¿Cómo combatir el hambre cero en Guatemala?**



# 1. Atención Hospitalaria





## 2. Formación de madres y padres







# 3. Lactancia Materna



**Obesidad,  
diabetes y  
enfermedades  
cardiovasculares**



**Alergias**



**Incremento  
de infecciones  
respiratorias  
y diarreicas**



**Estreñimiento,  
cólicos y  
reflujos**





## 4. Alimento terapéutico





© UNICEF/Dejongh

## 5. Recaudaciones Monetarias





## Ayúdanos a salvar la vida de miles de niños

Elige tu aportación mensual

12€


20€

30€

Otra  
cantidad



Con **20€ al mes** durante un año podemos tratar a 28 niños con desnutrición aguda durante una semana.



**“El peor  
enemigo de la  
lucha contra el  
hambre es la  
indiferencia”**