

LUDI

MATERIAL DE APOYO



GRUPO I.

FRUTAS Y VERDURAS



Grupo 1.

Frutas y Verduras

LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS CONSTITUYEN UNA FUENTE NATURAL DE VITAMINAS Y MINERALES, PROPORCIONAN UNA GRAN CANTIDAD DE FIBRA QUE ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRA SALUD.



¡Escanea el código QR para entrar a la actividad!

Debes asegurarte de incluir todos los días, una amplia variedad de verduras y frutas en tu dieta alimenticia.

Se recomienda consumir una media de 5 frutas y verduras al día.



CUANTA MÁS VARIEDAD DE VERDURAS
CONSUMAS, MÁS PROBABILIDADES
TENDRÁ TU CUERPO DE RECIBIR UNA
AMPLIA VARIEDAD DE NUTRIENTES.

POR LO TANTO, NO COMAS LAS MISMAS
TRES FRUTAS O VERDURAS TODOS LOS
DÍAS. ESCOGE DE TODA LA VARIEDAD E
INCLUYE VARIAS PORCIONES POR DÍA.



Beneficios de incluir frutas y verduras en la dieta:

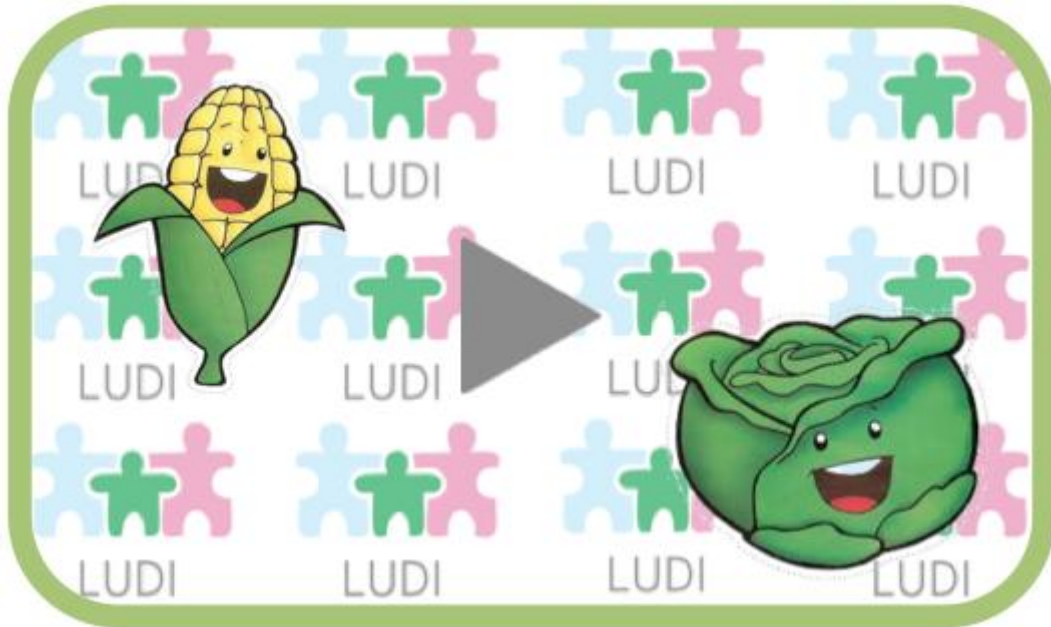
- Aportan fibras que ayudan a disminuir el colesterol en sangre, a regular el azúcar y a evitar el estreñimiento.
- Fortalecen las defensas del organismo gracias a su aporte de vitaminas.
- Ofrecen minerales que ayudan a mejorar la memoria.
- Otorgan energía para movernos.
- Son bajas en kilocalorías, grasas y sodio.



LA VITAMINA C DE LOS CÍTRICOS
PREVIENE ENFERMEDADES
RESPIRATORIAS.

Recomendaciones:

- Consumir las frutas y verduras crudas.
- No es necesario agregarles sal a las verduras o azúcar a las frutas para condimentarlas, desintoxica tu paladar, disfruta del sabor.
- Las verduras y frutas de temporada son mejores porque están en su punto exacto de maduración y son más baratas.



Marcador.

GRUPO 2.

CEREALES Y TUBÉRCULOS



Grupo 2.

Cereales y Tubérculos

Son la principal fuente de energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etc.

SOMOS FUENTE IMPORTANTE DE FIBRA CUANDO SE CONSUMEN ENTEROS O "INTEGRALES".



¡Escanea el código QR para entrar a la actividad!

Beneficios de incluir cereales y tubérculos en la dieta:

- Ayudan a equilibrar el nivel de azúcar en la sangre.
- Nos aportan una cuarta parte de las vitaminas y minerales.
- Los tubérculos aportan vitamina B, vitamina C, ácido fólico, magnesio y hierro.
- Es recomendable seleccionar cereales integrales, porque aportan mayor cantidad de fibra, como los panes con granos enteros, el arroz integral, los cereales con avena o el germen de trigo.
- Los tubérculos nos aportan energía porque son ricos en carbohidratos, también poseen vitaminas en su cáscara, por eso es recomendable comerlos horneados o hervidos con todo y su cáscara para aprovechar al máximo sus nutrientes.

Recomendaciones:

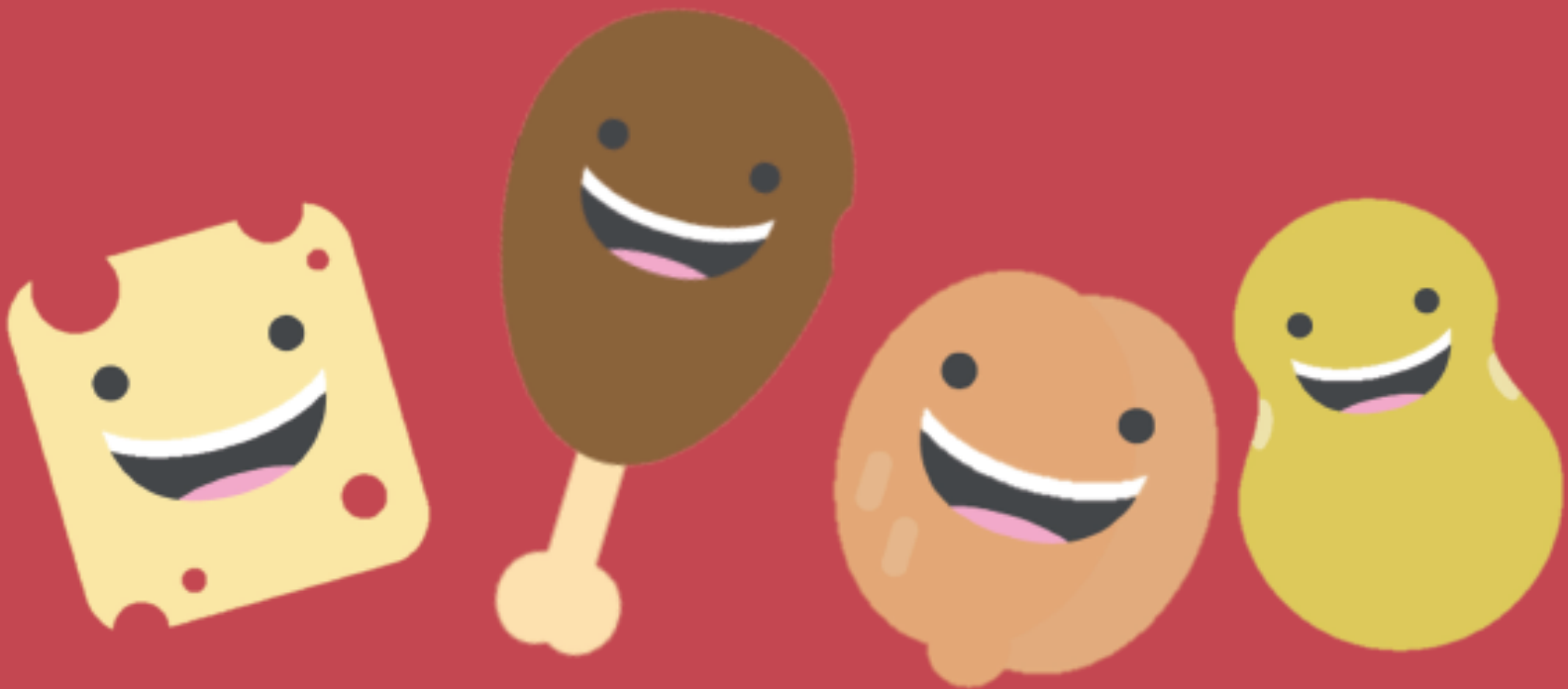
- Prefiere los cereales naturales como el amaranto o la avena, te nutren y llenan de energía.
- Evita los cereales industrializados porque tienen mucha azúcar y químicos que no te nutren.
- Elige los cereales "de granos enteros" o "integrales" son ricos en fibra y favorecen tu digestión.



Marcador.

GRUPO 3.

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y LEGUMINOSAS



Grupo 3.

Alimentos de origen animal y leguminosas

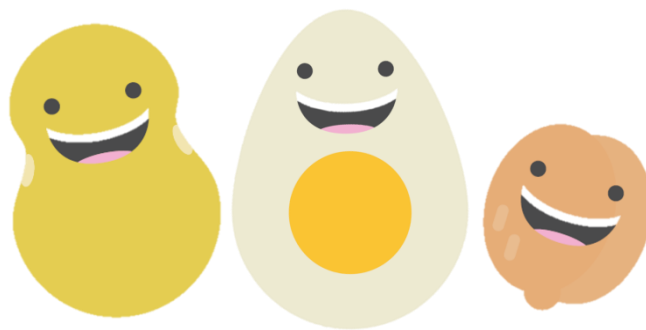
ESTE GRUPO DE ALIMENTOS NOS PROPORCIONA PRINCIPALMENTE PROTEÍNAS.



¡Escanea el código QR para entrar a la actividad!

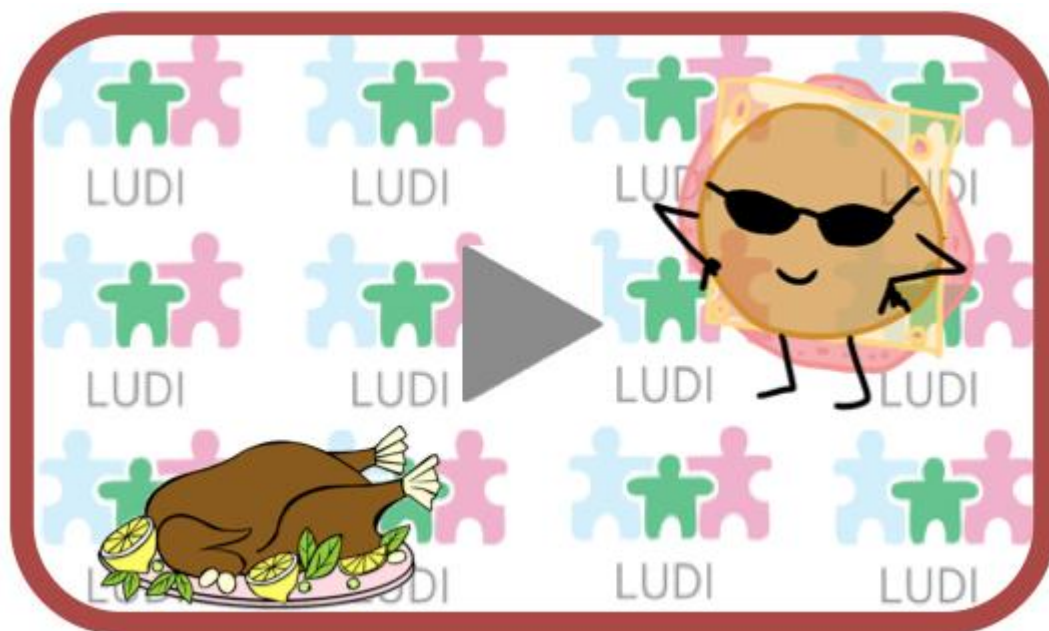
Beneficios de alimentos de origen animal y leguminosas:

- Las carnes y los alimentos de origen animal aportan al organismo vitaminas, proteínas y minerales, resultando muy esenciales en la etapa de crecimiento del ser humano.
- Otros alimentos de origen animal son ricos en grasas como las carnes grasosas, la piel de aves, embutidos, etc.
- Las leguminosas nos proporcionan proteínas y además carbohidratos, minerales, vitaminas y fibras.
- Los alimentos de origen animal también son fuente de calcio, fósforo, Zinc, y Vitaminas del complejo B.



Recomendaciones:

- Los alimentos de origen animal son ricos en hierro y su proteína es de mejor calidad, por lo que no requieren ser combinados.
- Usualmente son ricos en grasas, por lo que es importante elegir aquellos que la tengan en menor cantidad.
- Algunos ejemplos de alimentos de origen animal bajos en grasa son leche descremada, quesos frescos, yogurts bajos en grasa, pescados, aves como el pollo sin piel y cortes magros (sin grasa) de carnes rojas.



Marcador.

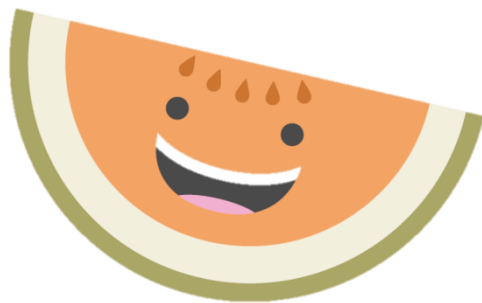
EL PLATO DEL BIEN COMER



El plato del bien comer

EL PLATO DEL BIEN COMER ILUSTRA EN CADA GRUPO ALGUNOS EJEMPLOS DE ALIMENTOS, PARA DAR IDEA DE LA VARIEDAD QUE EXISTE EN CADA GRUPO.

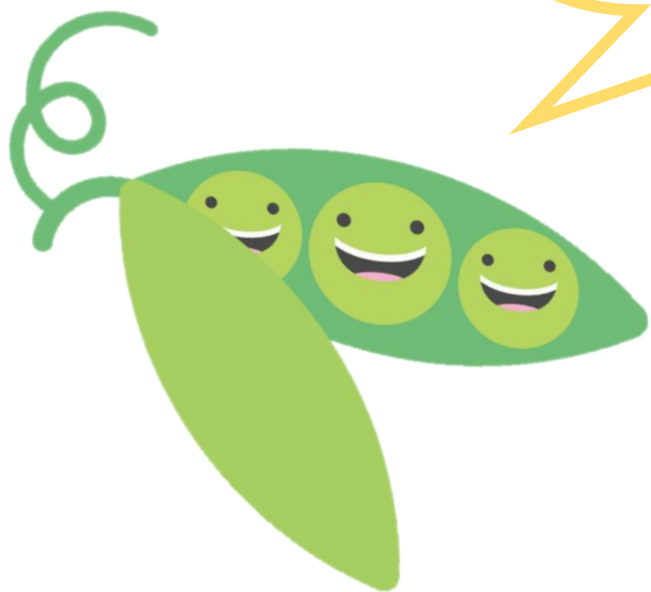
Los alimentos de cada grupo tienen la misma función, por eso es importante combinarlos y variarlos para asegurar que recibimos la energía y nutrimentos que necesitamos.



TODOS LOS ALIMENTOS SON IMPORTANTES PORQUE CADA UNO DE ELLOS CUMPLE CON SU FUNCIÓN ESPECÍFICA.

Por eso los alimentos por sí mismos no tienen por qué ser completos, suficientes o equilibrados; estas cualidades se dan cuando se varían y combinan, entre sí.

NO EXISTEN ALIMENTOS BUENOS O MALOS, LO QUE EXISTE ES UNA DIETA CORRECTA CUANDO EN LA ALIMENTACIÓN SE INCORPORAN ALIMENTOS DE CADA GRUPO EN CADA TIEMPO DE COMIDA.



El Plato del Bien Comer facilita:

- La identificación de los tres grupos de alimentos.
- La combinación y variación de la alimentación.
- La selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos.
- El aporte de energía y nutrimentos a través de la dieta correcta.

CON EL PLATO DEL BIEN COMER TÚ
PUEDES IDENTIFICAR LAS
CARACTERÍSTICAS DE UNA
ALIMENTACIÓN CORRECTA



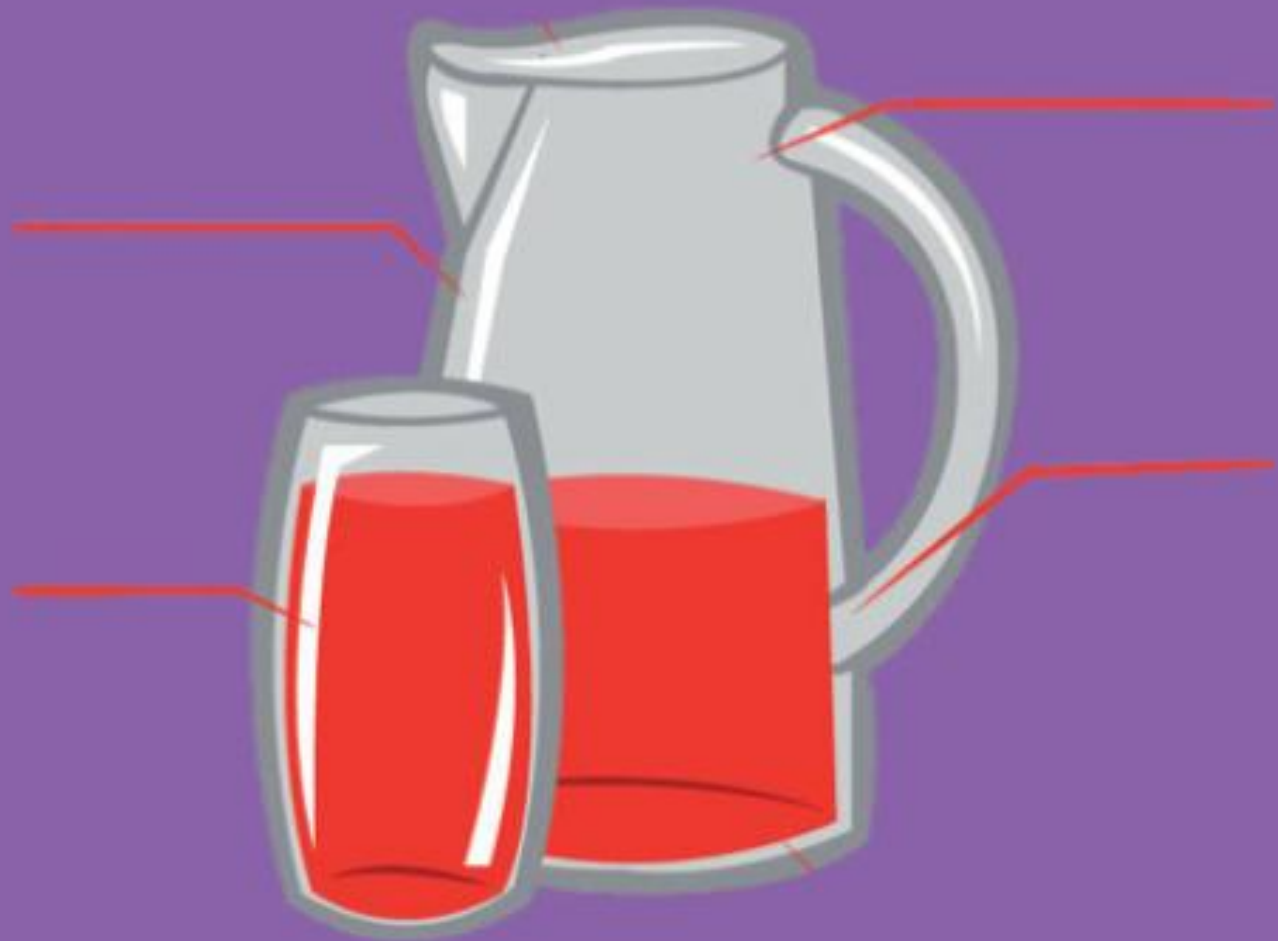


Marcador.



*¡Escanea el código QR para
entrar a la actividad!*

LA JARRA DEL BUEN BEBER



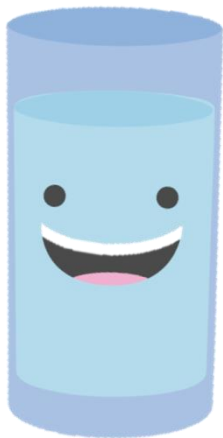
La jarra del buen beber

LA JARRA DEL BUEN BEBER SE BASA EN LOS BENEFICIOS QUE CADA BEBIDA PROPORCIONA.

Niveles de la jarra del buen beber

NIVEL I:

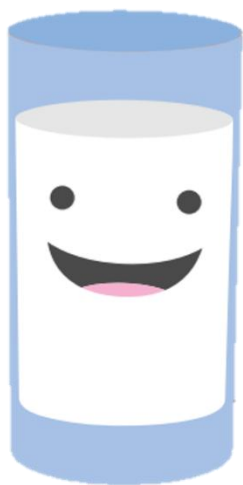
Agua potable natural



Es la bebida más adecuada para cubrir las necesidades diarias de líquidos. Se debe consumir mínimo 8 vasos de agua natural al día.

NIVEL II:

Leche semidescremada, descremada y
bebidas de soya sin azúcar
adicionada.



Aportan calcio, vitamina D y proteína de alta calidad; se recomienda beber máximo 2 vasos al día. Se deben preferir sobre la leche entera y bebidas con azúcar agregada.

NIVEL III:

Café y té sin azúcar.



Se pueden tomar 4 tazas (250 ml por taza) al día. El té provee micronutrientes como fluoruro, aminoácidos y vitaminas.

NIVEL IV:

Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales.



Son refrescos de dieta, agua con vitaminas, bebidas energizantes y otras con base en café o té. Se aconsejan 0 a 500 ml por día (0 a 2 vasos).

Se recomienda su consumo esporádico.

NIVEL V:

Bebidas con alto valor calórico y beneficios en salud limitados.

Se trata de jugos de fruta, leche entera y



bebidas alcohólicas o deportivas; se recomienda de 0 a 1/2 vaso (125 ml) por su aporte de calorías. Se recomienda no ingerirlas.

NIVEL VI:



Bebidas con azúcar y bajo contenido de nutrimentos.

Incluye refrescos y bebidas con azúcar adicionada (jugos, aguas de sabor y café). Su consumo se asocia con caries dental y obesidad. Se recomienda no ingerirlas.



Marcador.



*¡Escanea el código QR para
entrar a la actividad!*

Guía de grupos alimenticios

Frutas
Mango, pera, plátano, toronja, uva, Mamey, piña, manzana, naranja, melón, fresa, papaya, sandía, kiwi, mandarina, durazno, ciruela, guayaba, pasas, arándano.
Verduras
Acelga, germinado, apio, champiñón, col morada, espinaca, lechuga, pepino, pimiento, cebolla, zanahoria, jícama, jitomate, chícharo, betabel, brócoli, calabaza, coliflor, chayote, ejote, nopales.
Cereales

Avena, amaranto, bolillo, telera, cereal de avena, cereal de maíz, elote en grano, pan de caja, tortilla de maíz, tortilla de harina, tostada deshidratada, granola.

Tubérculos

Papa, camote, rábano.

Alimentos de origen animal

Pescado, atún, camarón, salmón, surimi, bistec de res, arrachera, costilla, carne molida, lomo y pierna de cerdo, queso cottage, requesón, queso fresco, queso panela, huevo, pechuga y muslo de pollo, chuleta de cerdo, queso parmesano, queso Oaxaca, queso mozzarella, queso ricota, salchicha, jamón ahumado.

Leguminosas

Frijoles fritos, frijoles cocidos, soya texturizada, lenteja, garbanzo.