

Recuerda que...



- Tener una alimentación correcta, evita el desarrollo de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, problemas del corazón, entre otras.
- Con el desayuno tu cuerpo comienza a trabajar con energía, hay un mejor rendimiento en las actividades cotidianas y acumulas fuerza para estar activo durante el día.
- En la comida, consumes los nutrientes necesarios para continuar las actividades del día.
- En la cena, completas los nutrientes del día, consume alimentos ligeros y fáciles de digerir.
- El refrigerio forma parte de la alimentación correcta. Es una porción de alimento más pequeña que las comidas principales; tus hijos deben tomarlo en el recreo.
- Es importante fomentar en la familia la actividad física regular, o bien, la práctica de algún deporte.
- Es muy importante consumir agua simple potable. La hora del refrigerio es un buen momento.

Aspectos importantes para preparar los alimentos de tu familia.



Lava muy bien tus manos, antes de preparar los alimentos.



Lava y desinfecta bien frutas y verduras.



Modera el uso de grasas, sal y azúcar en la preparación de los alimentos y evita el consumo de productos que los contengan en exceso.



Evita freír los alimentos, en caso necesario, con la menor cantidad de aceite vegetal bajo en grasas saturadas, prepara el pescado, cortes de carne y el pollo sin piel.



Evita reutilizar el aceite, porque se convierte en un ácido graso que daña las venas y arterias.



Puedes utilizar como aderezo el jugo de limón; su sabor es agradable y tiene propiedades que benefician la salud.



Puedes agregar sólo una pizca de sal a las verduras y frutas.

Fuente: Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, Secretaría de Educación Pública y Secretaría de Salud.

INSTITUTO MIGUEL ÁNGEL, A.C.



Estrategias para preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta



Estimados Padres de Familia:

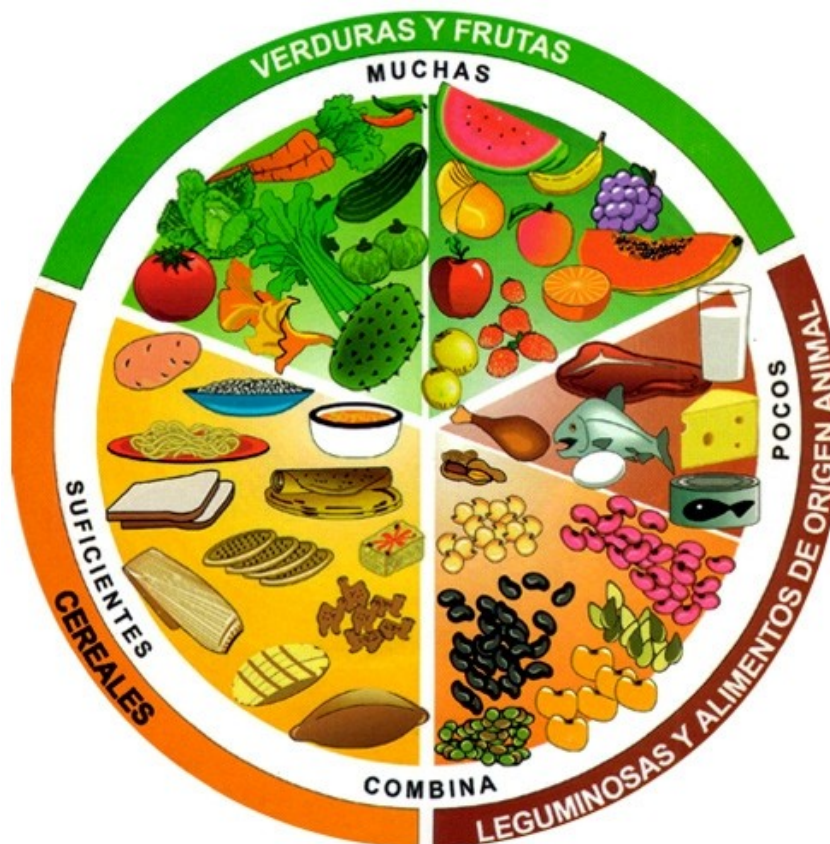
Los especialistas en salud han identificado que la presencia de sobrepeso y obesidad, se derivan principalmente del consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de grasas, azúcares y sal, y a que cada vez es más común tener un estilo de vida sedentario.

Ante esta situación, les proponemos algunas recomendaciones específicas para preparar el refrigerio escolar y contribuir a tener un estilo de vida saludable.

¿Qué puedes hacer para mejorar los hábitos alimentarios de tu familia?

- Desayunar antes de salir de casa.
- Disfrutar los alimentos, comer y masticar despacio.
- Aumentar el consumo de verduras y frutas.
- Consumir agua simple potable como bebida principal.
- Organizar las comidas en cinco tiempos: desayuno, refrigerio, comida, refrigerio y cena.
- El refrigerio escolar, **No** sustituye el desayuno en casa.

EL PLATO DEL BIEN COMER



Cuando selecciones los alimentos del desayuno, comida, cena y refrigerio, toma como base el Plato del Bien Comer.

Los alimentos se clasifican en tres grupos conforme a los nutrientes que más contienen.

Grupo 1. Verduras y frutas:
Fuente principal de vitaminas y minerales. Indispensables para regular las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico, y para los procesos de digestión y reparación del organismo. Las cuales debes consumir en **MUCHA** cantidad.

Grupo 2. Cereales y tubérculos:
Fuente principal de carbohidratos y vitaminas, proporcionan la mayor parte de la energía que necesitamos para estar sanos. Estos los debes consumir en cantidades **SUFICIENTES**.

Grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal:
Representan la fuente principal de proteínas en la dieta. Son importantes para formar y reponer los tejidos del cuerpo. En este grupo se pueden incluir las oleaginosas, que además aportan cantidades importantes de lípidos (grasas) esenciales para la vida, como por ejemplo: cacahuate, pepita, ajonjolí, nuez. Deben ingerirse en **POCA** cantidad.