

¡Come Sano y Muévete!



APRENDE A COMER

Los alimentos te proporcionan todo lo que tu cuerpo necesita para crecer, para estar fuerte, para tener ganas de hacer las cosas. Todos ellos son importantes y cada uno tiene una misión: unos te dan energía, otros fortalecen tus huesos, otros hacen crecer tus músculos... y además, ¡quitan el hambre!



¿QUÉ OCURRE CON LO QUE COMEMOS?

En cada comida ingerimos alimentos que son transformados en sustancias a lo largo del tubo digestivo. Estas sustancias llegan a todas las células del organismo a través de la sangre, que además, transporta oxígeno. A las células llegan el oxígeno, la glucosa y otras sustancias. Mediante el proceso llamado respiración celular, son transformados en dióxido de carbono y agua, y se libera energía.

¿Y LA ENERGÍA PARA QUE NOS SIRVE?

Movimiento: Para realizar trabajo muscular.

Calor: Para mantener el organismo a temperatura constante, aún en días muy fríos ¡De lo contrario tendríamos la temperatura del ambiente!

Impulsos Eléctricos: Para transmitir mensajes a lo largo de los nervios.



¿Sabías que el azúcar te da energía para estudiar, jugar y hacer deporte? Esto es así porque el azúcar que consumimos se convierte en glucosa, que es el “combustible” de tu cerebro y tus músculos. Igual que los carros necesitan gasolina para funcionar, nosotros necesitamos azúcar.



¿QUÉ PASA CUANDO NO COMEMOS BIEN?

Problemas de crecimiento.

Mayor posibilidad de enfermarnos.

Nuestra piel se vuelve reseca y áspera.

Estamos tristes y decaídos.

No podemos mantener la atención, por lo que no podemos aprender lo que nos quieren enseñar.

Falta de ánimo, sin deseos de hacer nada.

Aparece la desnutrición.

El pelo está débil y sin brillo.

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

1

Aprovecha al máximo las frutas de la temporada, debes comerlas frescas y crudas, pues te proporcionan vitaminas.

2

Lávate las manos antes de comer, tapa los alimentos y el agua de beber para evitar enfermedades.

3


Consume por lo menos seis vasos de agua al día, ésta debe estar en condiciones higiénicas.

4

Es necesario comer sano, variado y en las cantidades adecuadas porque con eso contribuimos a nuestra salud y bienestar.



¿QUÉ CONTIENEN LOS ALIMENTOS?



Los alimentos están compuestos por diversas sustancias. Las cinco principales son: **los carbohidratos, las grasas, las proteínas, las vitaminas y los minerales.**

LOS CARBOHIDRATOS

Contribuyen con la obtención de energía de forma inmediata, tanto física como mental, también hacen que esa energía se almacene en el organismo a modo de reserva.



El arroz, la pasta, el azúcar, las papas, el pan, los cereales, las frutas, las verduras y las legumbres tienen muchos carbohidratos.



LAS GRASAS

Las grasas son sustancias contenidas en los alimentos que sirven de vehículo a otras sustancias como las vitaminas A, D, E y K.



Existen grasas de origen vegetal, como el aceite de oliva, y grasas de origen animal como la mantequilla.



LOS MINERALES

Ayudan a tu cuerpo a crecer y estar sano, desde formar huesos fuertes, transmitir impulsos nerviosos e incluso que los latidos del corazón se mantengan a un ritmo normal.

El calcio que tiene la leche sirve para que tus huesos y dientes sean fuertes y sanos.

El hierro ayuda a la formación de glóbulos rojos que transportan oxígeno en la sangre. Lo encuentras en las carnes, el huevo, los frijoles, entre otros.



El flúor protege tus dientes contra la caries. Algunos alimentos que contienen flúor son la lechuga, el perejil y los mariscos.

El potasio ayuda a que los músculos y el sistema nervioso funcionen correctamente. Los bananos, tomates y cítricos son una fuente de este mineral.

El zinc ayuda a tu cuerpo para luchar contra las enfermedades y las infecciones. Por ejemplo, está presente en las legumbres, el cangrejo y el maní.

CONOCE LOS ALIMENTOS UNO A UNO

LOS LÁCTEOS

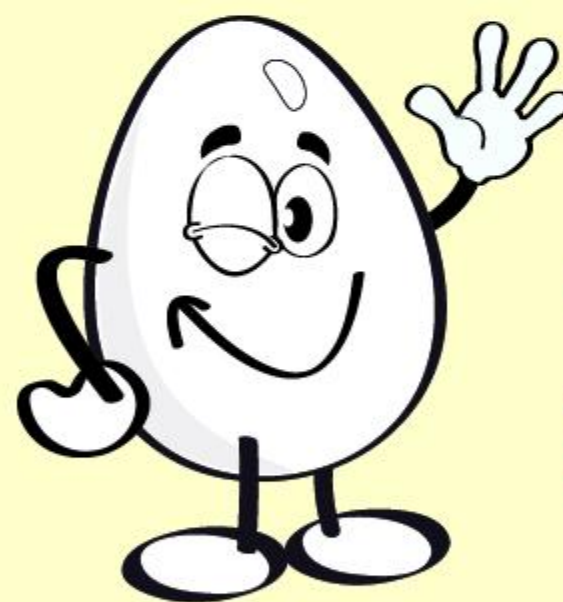


Este grupo está formado por la leche y por los alimentos derivados de ella, como el yogur, el queso y la mantequilla.



LOS HUEVOS

El huevo es un alimento muy nutritivo y rico en proteínas y minerales.



LAS CARNES

Proviene de mamíferos, como la vaca, el cerdo, el cordero y el conejo; y de aves, como el pollo o la gallina.





EL PESCADO

Todas las Variedades de pescados, muy grandes, medianos o pequeños, son ricos en proteínas y minerales esenciales.



LAS VERDURAS Y HORTALIZAS

Estos alimentos son básicos en la dieta porque contienen muchos minerales, también contienen vitaminas y fibra.

LAS LEGUMINOSAS

Los frijoles rojos y negros, la soya, el gandul o frijol de palo, las arvejas y las lentejas son leguminosas que proporcionan proteínas y también energía.



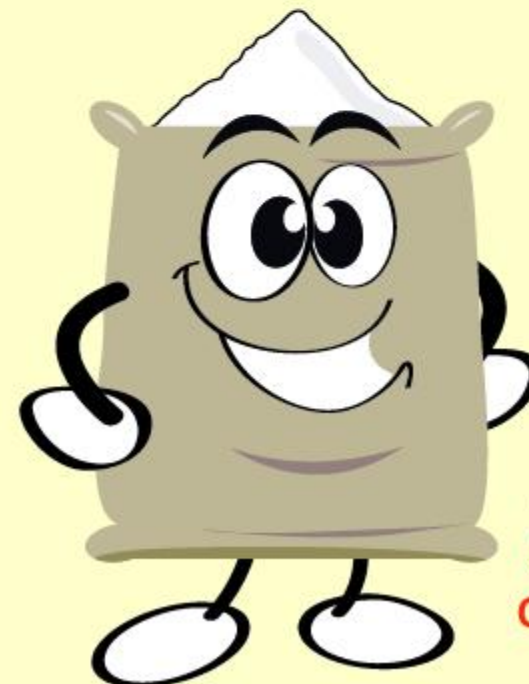
LAS FRUTAS

Las frutas aportan muchas vitaminas, fibra, sales minerales y algunos azúcares.



LOS CEREALES

El arroz, el trigo, el maíz, la avena y la cebada son alimentos importantísimos para la humanidad.



EL AZÚCAR

El azúcar que consumimos normalmente es el azúcar blanco o azúcar moreno. También se llama sacarosa y su origen es natural, ya que se obtiene de la caña de azúcar.

LAS PROTEÍNAS



Las proteínas son como ladrillos que se usan para construir las células y los tejidos del cuerpo.



Se encuentran en alimentos de origen vegetal como los frijoles, el maíz, el arroz, las arvejas; y en alimentos de origen animal como la carne, el huevo y el pescado.

LAS VITAMINAS

Las vitaminas son indispensables para el crecimiento y para mantenerte saludable.



Las tres más conocidas por todos son: **vitamina A**, que está en los pescados, los huevos, la leche y la zanahoria; la **vitamina B**, en los cereales, hortalizas, verduras y carnes; y la **vitamina C** que se encuentra en frutas cítricas como el limón, la naranja, la guayaba, entre otros.



Beneficios de la Actividad Física



Practicar actividad física es importante para prevenir muchas enfermedades y mantener un peso saludable. El juego activo no sólo nos hace más sanos, sino que también nos ayuda a concentrarnos mejor en el colegio, facilita el descanso, dado que produce una sensación de bienestar.

Ve televisión

Menos de 2 horas al día

Pirámide de la Actividad Física Diaria

Baila,

Juega en el parque

2-3 veces a la semana

Corre, baja las frutas de los árboles


Juega fútbol, salta la cuerda

3-5 veces a la semana
(mínimo 20 minutos)




Juega al aire libre, ayuda en las tareas de la casa

Baña a tus mascotas, camina a la escuela recoge tus juguetes, sal a pasear

3 veces cada día



La actividad física regular mejora la fortaleza y resistencia, contribuye a la formación de huesos y músculos saludables y favorece el control del peso. Lo ideal es que practiquemos actividad física en forma espontánea y entretenida, como correr, subirnos en juegos y andar en bicicleta.



A medida que crecemos, podemos hacer ejercicios más intensos como saltar la cuerda, hacer carreras, etc.

Recuerda beber agua antes, durante y después de hacer deporte para evitar la deshidratación.

Lo ideal es alternar estas actividades con otras más moderadas, como caminatas rápidas y trotes.

mana
(tos)

frecuentemente

JUEGOS QUE BENEFICIAN TU SALUD



EL HULA HULA

1. Tonifica los músculos abdominales y de la cintura.
2. Fortalece la zona del tronco.

SALTO DE LA CUERDA

1. Mejora el sistema cardiovascular.
2. Trabaja las pantorrillas y las piernas en general.



FÚTBOL

1. Fortalece el sistema respiratorio.
2. Tonifica, fortalece y reafirma los músculos, especialmente de las piernas.

JUEGO DEL LIMBO

1. Ayuda a desarrollar equilibrio y coordinación.
2. Mejora la flexibilidad de la columna vertebral.



Y recuerda que la receta para la salud es

1 consumo moderado

2 alimentación equilibrada

3 ejercicio diario



Mantén tu peso adecuado

Consume pescado siempre que puedas

No olvides desayunar

Es mejor comer los alimentos asados o a la plancha

Come frutas y verduras

Come sano, es fácil; prefiere lo natural antes de lo artificial

Procura estar activo ¡muévete!

Los carbohidratos son la base de una buena alimentación

Haz deporte, ¡diviértete!

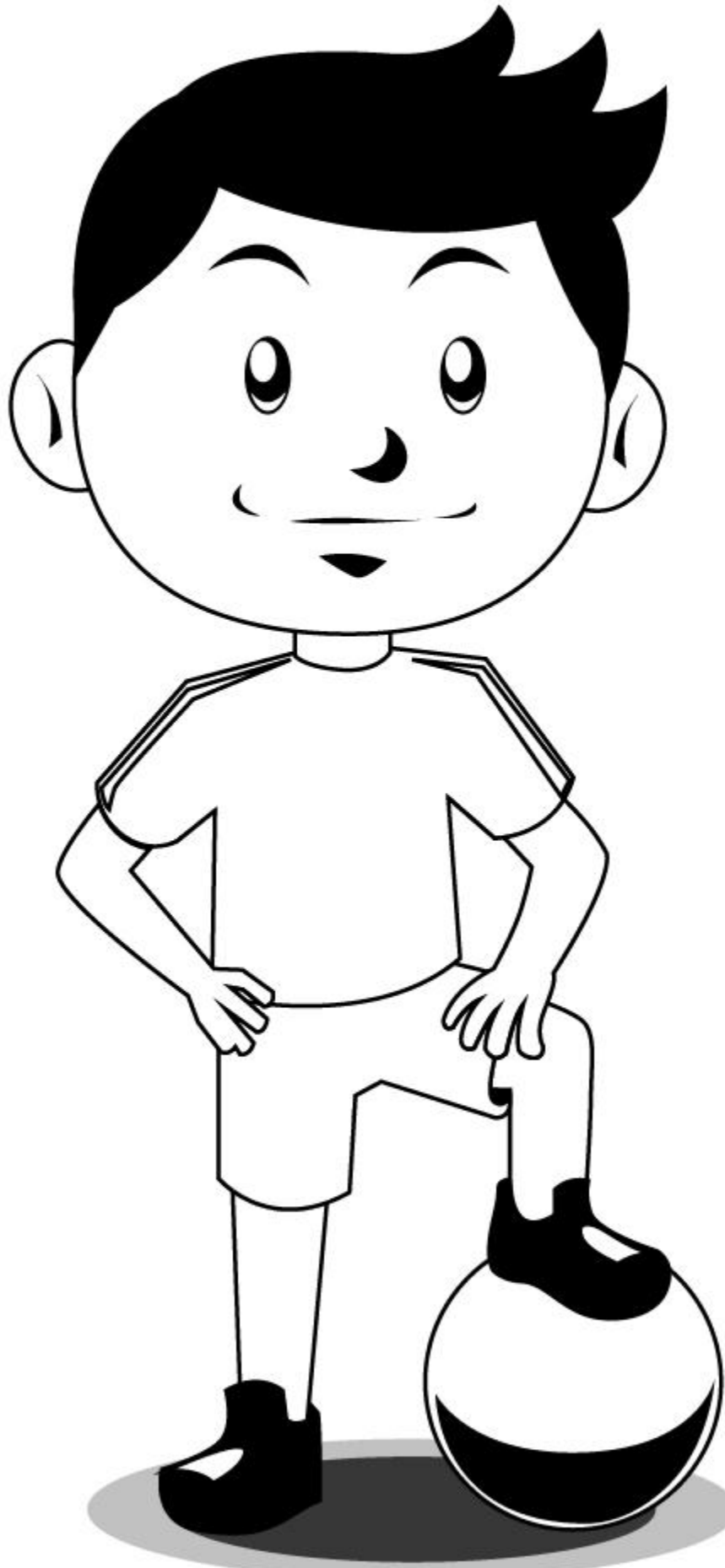
Quítate la sed con agua

Elige alimentos que tengan fibra como las frutas

No le pongas mucha sal a la comida



DIVIÉRTETE Y COLOREA



**COMER
BIEN Y
JUGAR ES
BUENO
PARA TI**



DIVIÉRTETE Y COLOREA



Tu alimentación debe ser variada



DIVIÉRTETE Y COLOREA



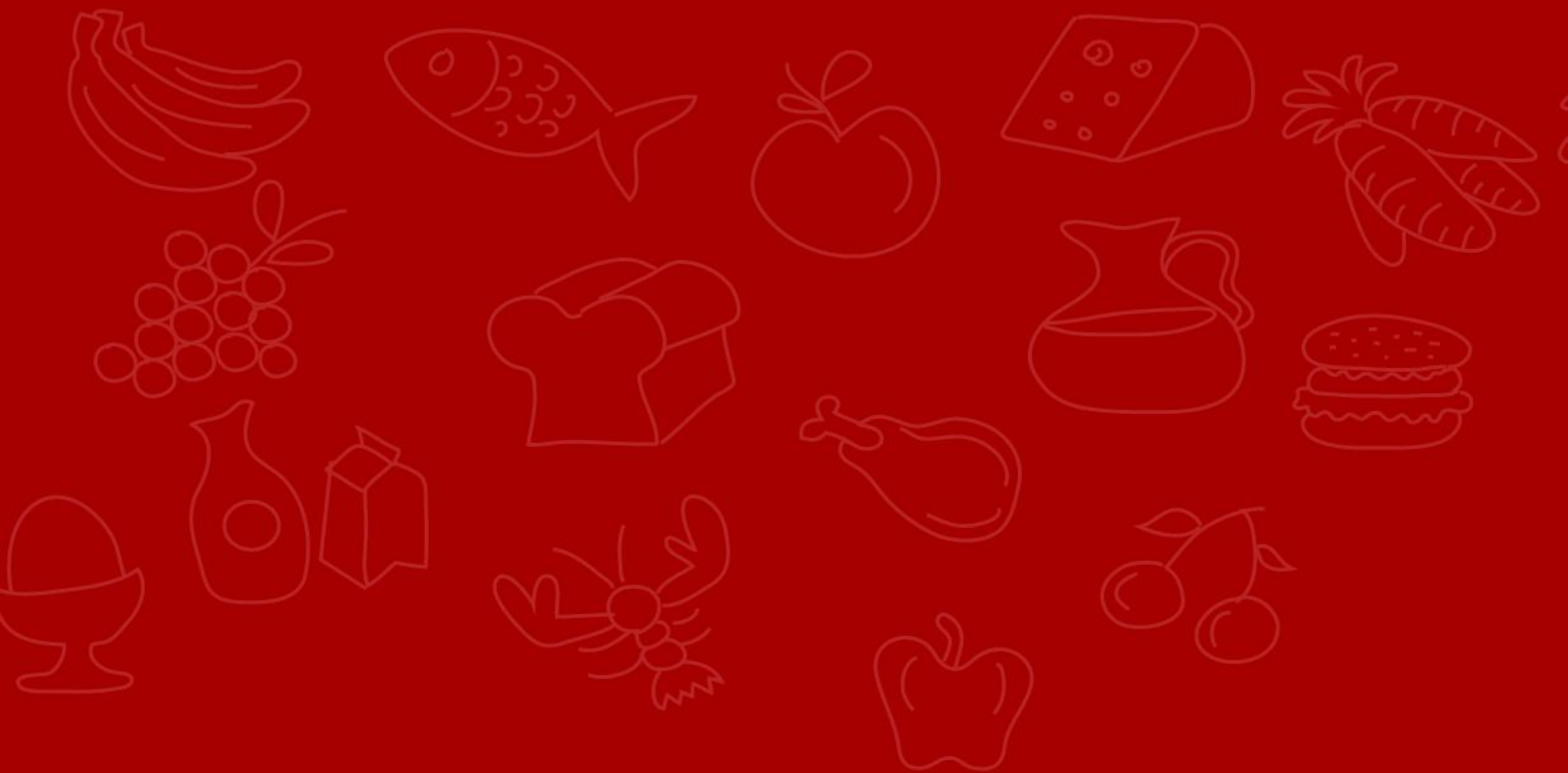
Saborea tus alimentos



DIVIÉRTETE Y COLOREA



Juega al aire libre



**Comité Nacional de
Productores de Azúcar
Nicaragua**

www.cnpa.com.ni