

EN LA ESCUELA EL PAE ES NUESTRO TIEMPO SALUDABLE



Para tener un cuerpo sano y vital, frutas enteras y verduras en cada comida deben estar



Comer 5 veces al día

Frutas y verduras

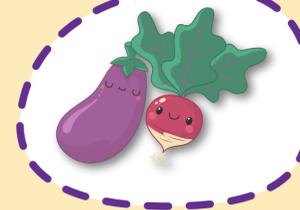


¿Qué beneficios trae comer frutas y verduras a nuestro cuerpo?

- Contienen muchas vitaminas y minerales esenciales para el adecuado funcionamiento del organismo.
- Reducen el riesgo de sufrir enfermedades como hipertensión arterial, diabetes y estreñimiento, entre otras.
- Ayudan a mantener un peso saludable, pues proporcionan una sensación de saciedad rápida.
- Conservan la piel saludable, hidratada y joven.

● Moradas

Ayudan a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, cáncer, diabetes y el Alzheimer.



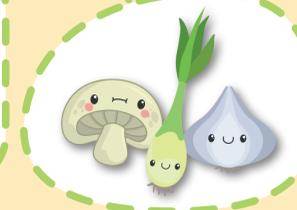
● Amarillas-anaranjadas

Aportan al cuidado de los ojos y del sistema de defensas, reducen el riesgo de enfermedades del corazón.



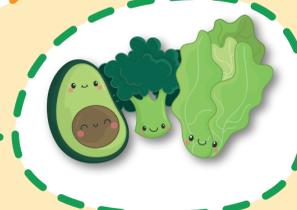
● Blancas

Reducen el riesgo de cáncer, ayudan al buen funcionamiento de las defensas del cuerpo y a mantener adecuados niveles de colesterol y presión arterial.



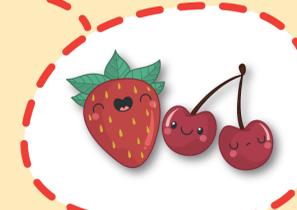
● Verdes

Aportan al desarrollo y función adecuada del cerebro y del hígado, reducen el riesgo de cáncer.



● Rojas

Protectoras de la salud, bajas en sodio, previenen enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer como el de próstata.



EN LA ESCUELA
**EL PAE ES
NUESTRO
TIEMPO
SALUDABLE**

**Si fuertes y sanos tus huesos y dientes quieres tener,
diariamente leche, yogur, kumis y queso debes comer,**

Comer 2 veces al día



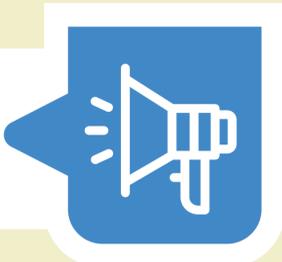
Beneficios de los lácteos



¿Por qué es importante consumirlos?

La leche y sus productos contienen una importante cantidad de proteína y calcio, son fáciles de comer y son ricos. En la salud de los niños y niñas promueve que los huesos y dientes crezcan sanos y fuertes.

¿Qué otros beneficios tienen la leche?



Es uno de los alimentos que más nutrientes tiene.

Aporta Proteína, que ayuda al crecimiento.

Favorece el crecimiento de niños, niñas y adolescentes.

Fortalece los huesos evitando fracturas y osteoporosis.

Es un alimento natural.

Permite mantener una vida activa.

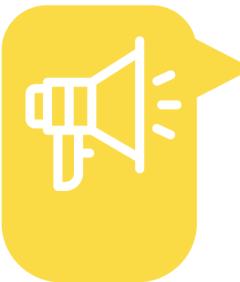
Da más variedad a la alimentación.



EN LA ESCUELA EL PAE ES NUESTRO TIEMPO SALUDABLE



¡Procura comer alimentos preparados en casa o en el colegio!



los productos de paquete, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas como gaseosas, tés y jugos en botella, entre otros son:

- Poco o nada naturales.
- Pierden los nutrientes, solo aportan energía es decir solo calorías vacías.
- Contienen grandes cantidades de azúcar, sal/sodio, grasas, especialmente grasas saturadas y trans, que ocasionan obesidad, diabetes, hipertensión.
- Son adictivos y generan malos hábitos de alimentación.
- Promueven la aparición de caries dental
- Producen muchos residuos de plástico contaminando el planeta.

ALTO EN
AZÚCARES

ALTO EN
GRASAS
SATURADAS

ALTO EN
SODIO

ALTO EN
CALORIAS

► Recomendaciones

- ¡Procura comer alimentos preparados en casa o en el colegio! date la oportunidad de preparar tus propios alimentos.
- Todo empieza en no comprarlos ni comerlos desde el hogar.
- El agua y los jugos de fruta son mucho más saludables que tomar gaseosas, jugos o tés de botella.
- ¿Qué sería un refrigerio más saludable? Frutas, maní, maíz pira bajo en sal, derivados lácteos.
- Siempre ten una fruta a la mano, la de tu preferencia, así cuando sientas hambre podrás consumir algo rico y saludable.

EN LA ESCUELA
EL PAE ES
NUESTRO
TIEMPO
SALUDABLE



Para la sed agua siempre debes tomar y así una buena hidratación tendrás
para seguir jugando y divertirse más



Beneficios del agua



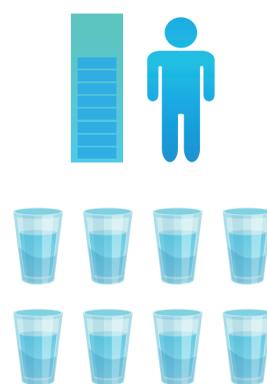
El agua es esencial para la vida, cuídala.

Se recomienda que los niños y niñas de 4 a 8 años consuman 6 vasos de agua al día, los niños y niñas de 9 a 13 años, 8 vasos de agua al día, los y las adolescentes mayores de 14 años deben consumir 10 vasos de agua al día.

► Recomendaciones para el consumo

- Prefiere el agua antes que las bebidas azucaradas, estas aportan muchas calorías y por ello ayudan a generar sobrepeso.
- La sensación de sed aparece cuando ya se ha perdido del 1% al 2% del peso en agua.
- Toma más agua cuando juegues, desarrolles actividad física o el clima sea cálido.
- Toma agua antes, durante y después del ejercicio, evitando bebidas gaseosas o energizantes que generan más deshidratación.

La actividad física como el juego y el deporte para niños, niñas, adolescentes y adultos ayuda a:



- Disminuye el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad.
- Fortalece el corazón y los pulmones (para respirar mejor).
- Aumenta la fuerza de los músculos.
- Aumenta la dureza y resistencia de los huesos.
- Fortalece la confianza, la autoestima y el vínculo con otros seres humanos.
- Mejora la capacidad de aprender (memoria, concentración y rendimiento académico).
- Ayuda a mantener un mejor estado de ánimo, a ser más alegres y con energía.
- Disminuye los niveles de estrés.
- Mantener un adecuado estado de salud.

EN LA ESCUELA EL PAE ES NUESTRO TIEMPO SALUDABLE

Si en el colegio quieres aprender, el hígado, debes comer
Comer
Huevos Carnes Vísceras
1 huevo/día 1 vez /día 1 vez /semana
Leguminosas
2 veces /semana
Garbanzos Lentejas Frijoles
Al igual que el huevo y las leguminosas que también te ayudarán



Beneficios de las vísceras



¿Cuáles son las vísceras?

Pulmón o bofe, pajarilla o bazo, hígado y corazón, entre otras. Se obtienen de animales como vacas, pollos, patos, corderos, ternera entre otros.

Vísceras



Una vez a la semana



¿Qué beneficios tiene consumir vísceras?

Mejoran el rendimiento y energía para realizar las actividades cotidianas.

Mejora el apetito, son de bajo costo y se pueden preparar rápidamente en casa.

Mejor funcionamiento de músculos y órganos en general.

Ayudan a mantener piel, pelo y uñas en buen estado.

Aportan al crecimiento del cuerpo y al funcionamiento del cerebro, por ello es importante para niños, niñas y adolescentes, así son más atentos y mejora el aprendizaje.

► Recomendaciones para el consumo

- Es importante que se consuman frescas y en el menor tiempo posible si no se tiene refrigerador.
- Entre más rápida y sencilla sea la preparación, más propiedades y nutrientes conservará.
- Combinar el consumo de vísceras con frutas como naranja, mandarina, lulo y otras, en jugos naturales, ayuda a aprovechar todos sus beneficios.
- El huevo ofrece la proteína de mejor valor nutricional, se recomienda consumirlo una vez al día especialmente para niños, niñas y mujeres durante la gestación.
- Las leguminosas como el frijol, en todas sus presentaciones, el garbanzo, la lenteja, las arvejas secas, las habas, se recomienda consumirlas dos veces a la semana en diferentes preparaciones y preferiblemente mezcladas con un cereal como el arroz.