



VA A LA
ESCUELA



CUADERNILLO
PRIMER CICLO

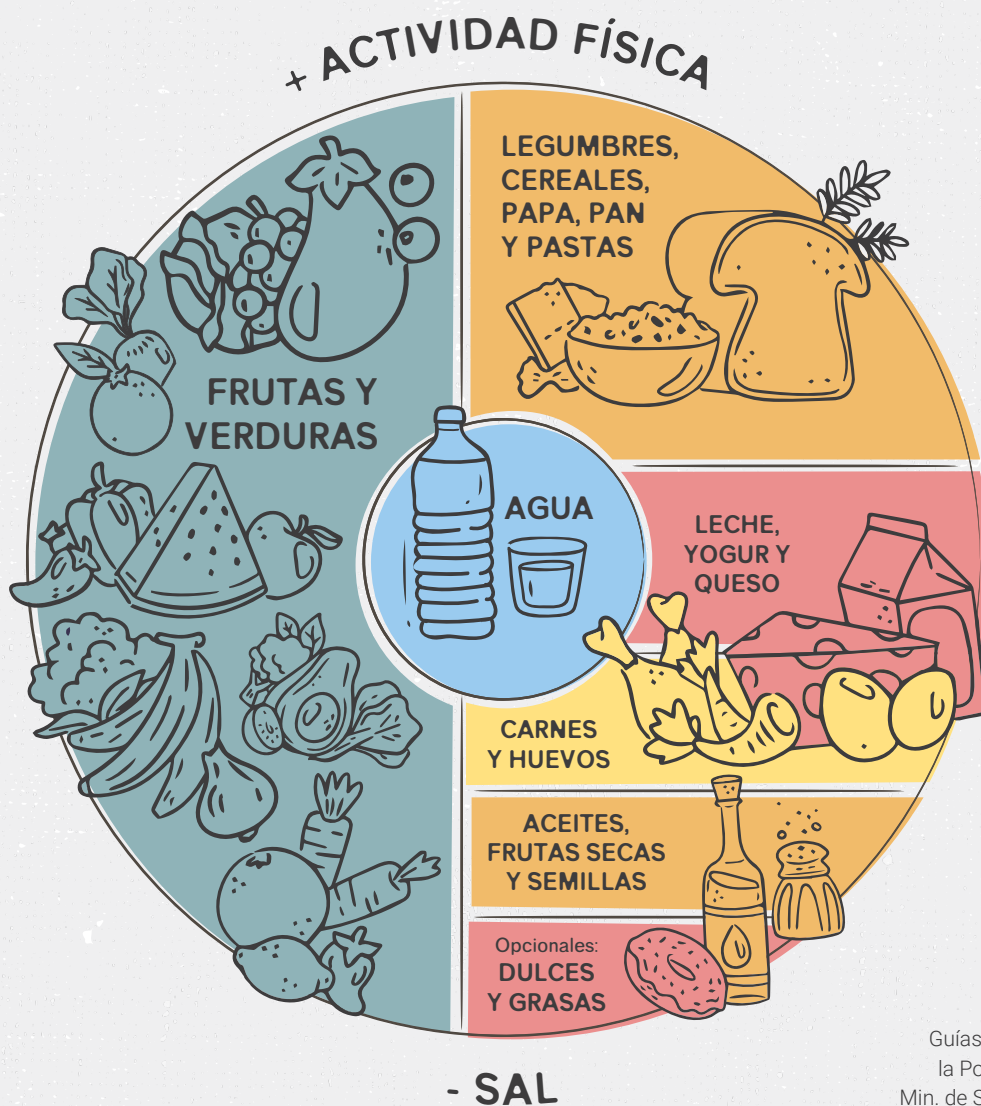
.....

GUÍAS ALIMENTARIAS

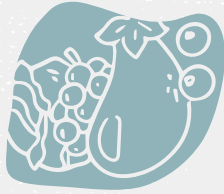
Para tener una buena alimentación es importante elegir alimentos de todos los grupos. Para eso...

LOS NUTRICIONISTAS TE RECOMIENDAN

QUE CONSUMAS TODOS LOS DÍAS:



Guías Alimentarias para la Población Argentina, Min. de Salud de la Nación.
<http://www.msal.gov.ar>



FRUTAS Y VERDURAS

Aportan vitaminas, minerales, fibras y agua.
Se recomiendan consumir 5 porciones al día.



LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS

Fuente de energía (aportan hidratos de carbono y fibra en el caso de los integrales).



LECHE (líquida o en polvo), YOGUR Y QUESO

Fuente principal de calcio.
Hay que consumir 3 porciones por día.



AGUA

Es fundamental para estar hidratados.
Se recomiendan 8 vasos de agua segura por día.



CARNES Y HUEVOS

Nos ofrecen proteínas de buena calidad y hierro.



ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS

Consumir porciones pequeñas y aceite crudo como condimento (*evitar las frituras*).



Opcionales: DULCES Y GRASAS

Son de consumo ocasional. Ej: Bebidas azucaradas, productos de pastelería, dulces y alimentos muy salados.



LA LECHE, EL YOGURT Y EL QUESO

SON **IMPORTANTES**
EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA

¿Qué contiene?

CALCIO - PROTEÍNAS
VITAMINAS A, B y D

¿QUÉ ES EL CALCIO?

El calcio es un mineral fundamental para el organismo, cumple un rol clave en la formación, crecimiento y mantenimiento de nuestros huesos y dientes.

El 99% del calcio en nuestro cuerpo se encuentra en los huesos.

El calcio es fundamental para:

- ✓ Que los huesos crezcan sanos y fuertes.
- ✓ La conformación y fortaleza de los dientes.
- ✓ La contracción muscular y la transmisión nerviosa, que necesitamos para saltar, correr y jugar.

Hasta los 23-24 años tenemos la posibilidad de incorporar “ladrillos” de calcio a nuestro cuerpo.



3 lácteos por día

SE ACONSEJA

CONSUMIR 3 PORCIONES

**DE LECHE,
YOGUR O QUESO**



500 ml. entre yogur y leche
30 gr. de queso

¿Cómo incorporar lácteos?

Un vaso de leche fría o una taza de leche caliente con cacao.	Un yogur de postre o a media mañana.	Tostadas con fetas de queso o queso untable.
Yogur bebible + un tostado o sándwich.	Yogur solo, con granola, cereales o frutas y/o secas.	Licuada de leche o yogur con frutas y/o secas.

¿A qué llamamos **SNACK**?

Es un alimento que se consume **entre comidas**. También se lo llama colación.

Podés elegir entre estas opciones saludables:

- ✓ Fruta fresca
- ✓ Yogur con cereales
- ✓ Frutas secas
- ✓ Licuado de frutas con leche/yogur
- ✓ Porción de queso

IDEALES
PARA LLEVAR
EN TU MOCHILA
O LUNCHERA



Las 4 comidas

DESAYUNO, ALMUERZO, MERIENDA Y CENA

Cada una de las 4 comidas del día son importantes, porque hacerlas refuerza nuestra energía a lo largo del día, nos ayuda a regular la ansiedad, nos permite tener un mejor control de peso y mantener nuestro metabolismo activo, además de llegar con menos hambre a la siguiente comida.

ALGUNOS CONSEJOS PARA NO OLVIDARTE DE DESAYUNAR Y MERENDAR...



Dejá la taza para el desayuno lista sobre la mesa, la noche anterior.



Merendar con amigos puede ser un plan muy divertido!



Levantate 10 minutos antes de lo habitual.



Pedirle a mamá o papá que deje a tu alcance frutas frescas, yogur, cereales, leche, queso.

ACTIVIDAD FÍSICA

Actividad física puede ser salir a caminar, andar en bici, jugar al fútbol, bailar o cualquier otra actividad o deporte que te guste.

Cuando hagas actividad física o algún deporte, es importante que te mantengas hidratado. Para eso, te recomendamos tomar agua antes, durante y después de cada actividad.

Según las Guías Alimentarias para la Población Argentina, **se recomienda:**

- ✓ Evitar la TV o computadoras más de 2 horas diarias, ya que favorece el sedentarismo, sobrepeso y obesidad.
- ✓ Acumular una hora por día o más de actividades moderadas a intensas en escolares y adolescentes.

¡NO TE OLVIDES!

La actividad física es necesaria para mantener una vida saludable porque te ayuda a...

- ✓ Crecer más sano
- ✓ Oxigenar el cuerpo
- ✓ Crear conexiones entre las neuronas del cerebro
- ✓ Tener mayor concentración



CELIAQUÍA

¿Qué es?

Una intolerancia permanente al gluten (proteína que se encuentra en el trigo, avena, cebada y centeno).

Tratamiento

No existe un tratamiento farmacológico. Los síntomas se revierten con una dieta estricta de alimentos libres de gluten, que deberá mantenerse de por vida.

CONSEJOS PARA UNA DIETA LIBRE DE GLUTEN

CONOCER CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE PUEDEN O NO CONSUMIRSE



Alimentos naturales como carnes, leche, pescados, huevos, frutas, verduras, legumbres y cereales sin gluten, como el maíz y el arroz.



Alimentos que contengan gluten (trigo y sus derivados, avena, cebada y centeno).

EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

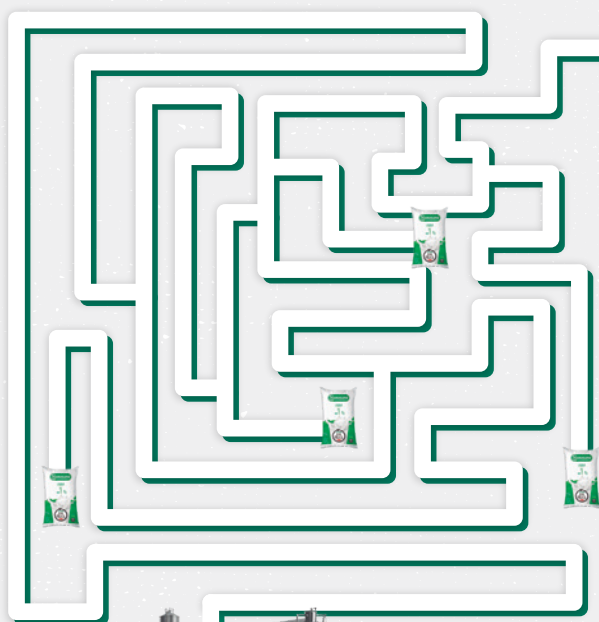


La contaminación cruzada, es aquella en la que los alimentos libres de gluten entran en contacto con aquellos que no lo son.

Limpiar correctamente los utensillos (mesada, bowls, platos etc.) a utilizar en las preparaciones, es fundamental para evitar este tipo de contaminación.

CONSUMIR SÓLO PRODUCTOS APTOS (Sin T.A.C.C.)

Comunicar y explicar qué es la celiacía y la importancia de una dieta libre de gluten.



BUSCA LA MEJOR RUTA

En este laberinto hay que trazar con un lápiz el camino correcto para que el camión llegue a La Serenísima. Cuando lo encuentres, remárcalo con una fibra.



Para jugar y divertirse

Es momento de invitar a tu familia y amigos a jugar.
El objetivo es llegar a la planta de La Serenísima con la mayor cantidad de puntos posibles. *OJO no caigas en los que te restan puntos.*

MATERIALES

- ✓ 1 Dado
- ✓ Lápiz y papel para anotar los puntos.
- ✓ Pieza para cada jugador.
- ✓ En cartulina, dibujá un círculo, pintalo y recortalo.

Importante: guardá las piezas para futuros juegos.

DINÁMICA, REGLAS Y PUNTAJE

Pueden jugar la cantidad de participantes que quieran.
 El juego inicia con el primer participante, dependiendo del número que le toque avanza. Según el casillero, anota en el papel el punto que obtuvo. Luego le toca al siguiente participante y así hasta completar la vuelta de todos. Una vez que todos lleguen al final, se hace la cuenta para ver quién obtuvo más puntos y este será el ganador. Cabe destacar que **ganará el jugador que pasó por los casilleros con los alimentos más saludables.**

UN VIAJE FAMILIAR

Salida

Llegada

8 pts	3 pts	-5 pts	-3 pts	7 pts	10 pts	-1 pt	10 pts	10 pts	1 pt	9 pts
-1 pt										-3 pts
9 pts		10 pts	-3 pts		1 pt					10 pts
10 pts										
-5 pts		-1 pt								
7 pts		10 pts								
-3 pts		10 pts								
10 pts		8 pts								
10 pts		10 pts								
10 pts		-5 pts								
9 pts	3 pts	9 pts								

Facebook: /laserenisima
www.laserenisima.com.ar



VA A LA
ESCUELA