

Alimentación Saludable



No existe salud sin una buena nutrición y, a la vez, sin salud no es posible un buen estado nutricional.

Para los seres humanos alimentarse significa mucho más que comer. Por eso, alimentar a un niño significa mucho más que satisfacer su necesidad de comida.

La alimentación de un niño no se limita a cubrir sus necesidades nutricionales: es también uno de los factores más importantes para su crecimiento y desarrollo armónicos e integrales como persona.

Se trata de una verdadera experiencia de vida, de intercambio y reciprocidad, entre el pequeño y quien le brinda, además del alimento, cuidados y cariño.



Para vivir con salud es bueno:

- Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
- Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
- Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
- Disminuir el consumo de azúcar y sal.
- Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
- Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.

Arcoiris Jardín Maternal

45 N° 1080 / 1084 | Tel. (221) 482-2014
DIPREGEP 7383

Arcoiris Jardín de Infantes

45 N° 1070 / 1080 | Tel. (221) 424-7072
DIPREGEP 7383

Arcoiris Escuela Primaria

514 N° 2654 e/ 21 y 22 | Tel. (221) 484-4300
DIPREGEP 7525

arcoiris

PENSANDO LA EDUCACIÓN

Alimentación Saludable

Lic. en Nutrición: Cecilia Jaure
MP 550



www.arcoiris.edu.ar

Grupo de alimentos

En este grupo encontramos a todos los aceites (girasol, maíz, soja, oliva), y semillas (lino, sésamo). Ofrecen ácidos grasos esenciales y vitamina E que son indispensables para la vida y el crecimiento y desarrollo de los niños. También la crema de leche, margarina y la manteca que aporta vitamina A y E.

Los alimentos que pertenecen a este grupo nos brindan energía. También nos proveen de sustancias necesarias para el buen funcionamiento del cerebro.

Algunos de los alimentos que pertenecen a este grupo son azúcar común, mermeladas, golosinas. Nos dan solo energía, porque no tienen nutrientes.

Se incluyen todas las carnes (vacuna, cerdo, cordero, aves, pescados, animales de caza).

Al igual que el grupo anterior nos brindan energía, proteínas animales y hierro de muy buen valor nutricional que nos sirven para evitar la anemia. El Huevo nos ofrece al organismo proteínas y grasas de muy buena calidad.

Estos alimentos nos brindan energía, proteínas y calcio. Las proteínas sirven para formar las uñas, piel y cabellos, y reparar las heridas. El Calcio hace que nuestros huesos crezcan fuertes.

De este grupo participan todas las verduras y frutas comestibles. Al consumirlas diariamente nos ofrecen energía, vitaminas y minerales indispensables para nuestro cuerpo.

Los cereales: arroz, avena, cebada, centeno, maíz y trigo.
Sus derivados: harinas y los productos elaborados con ellas como pan, galletitas y fideos, entre otros. Y las legumbres: arvejas, lentejas, garbanzos, porotos.
Este grupo nos da energía para realizar todas nuestras actividades y proteínas vegetales.

