



Aprendamos  
juntos cómo

Comer Rico

Y

¿Saludable!

Glasswing  
INTERNATIONAL

Cargill®

# La alimentación sana la conforman alimentos que...



## CONSTRUYEN

Contienen **proteína**, un nutriente necesario para la **construcción de tejidos y órganos**.

La proteína es fundamental para **un adecuado crecimiento y desarrollo**.

La encontramos en carnes, pescados, huevos, leche, yogurt, queso y leguminosas.



## PROTEGEN

Son los más ricos en **vitaminas y minerales**.

Estos nutrientes **aumentan las defensas** por lo que nos ayudan a **protegernos de enfermedades**.

Las frutas y vegetales son alimentos protectores por excelencia.



## DAN ENERGÍA

**Aportan energía** en gran cantidad y de uso fácil, la cual puede provenir de nutrientes como los **carbohidratos** o las **grasas**.

Los alimentos que nos aportan esta energía son cereales, leguminosas, verduras harinosas, azúcares y grasas.



### Un mismo alimento podría ser...

- Constructor y energético como los frijoles
- Protector y energético como las frutas



# Los alimentos que construyen pueden ser de origen animal o vegetal



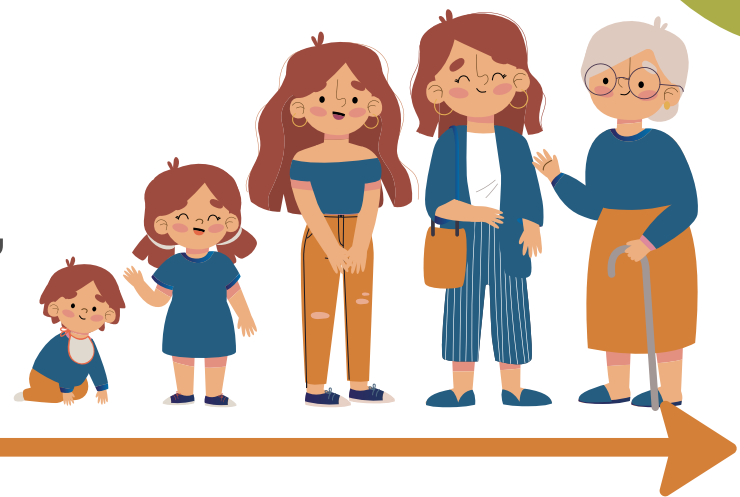
**Cargill**<sup>®</sup>



Si consumís cantidades óptimas de

## PROTEÍNA

de diferentes fuentes, podrás obtener insumos para crecer sanamente.



## COMER SANO ES RICO Y DIVERTIDO, MIRÁ:

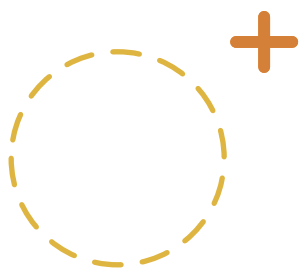
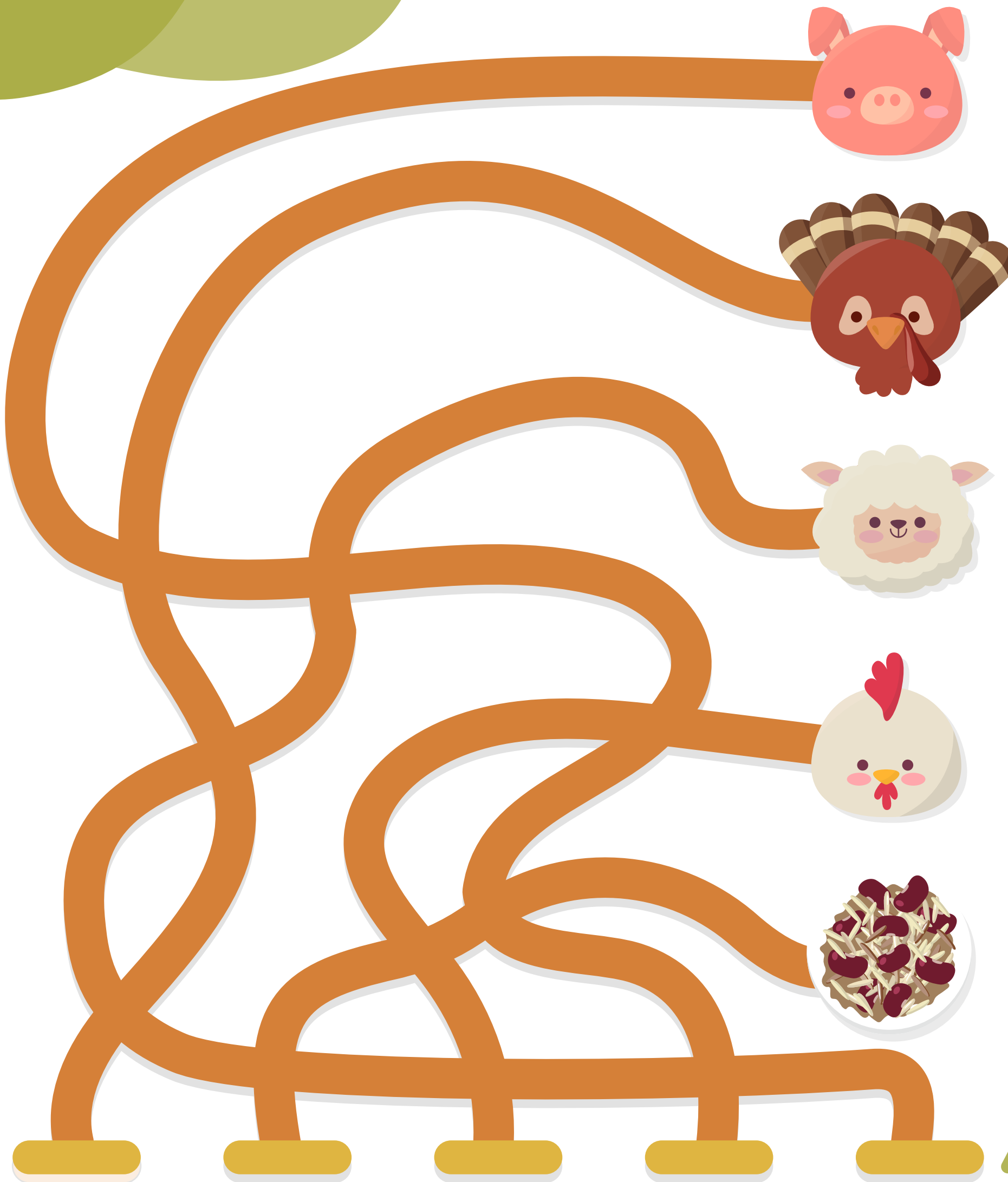


¿En qué momentos del día incluís fuentes de proteína?

▶ Toma el camino que lleva a la proteína vegetal y la de pollo



**Cargill**<sup>®</sup>



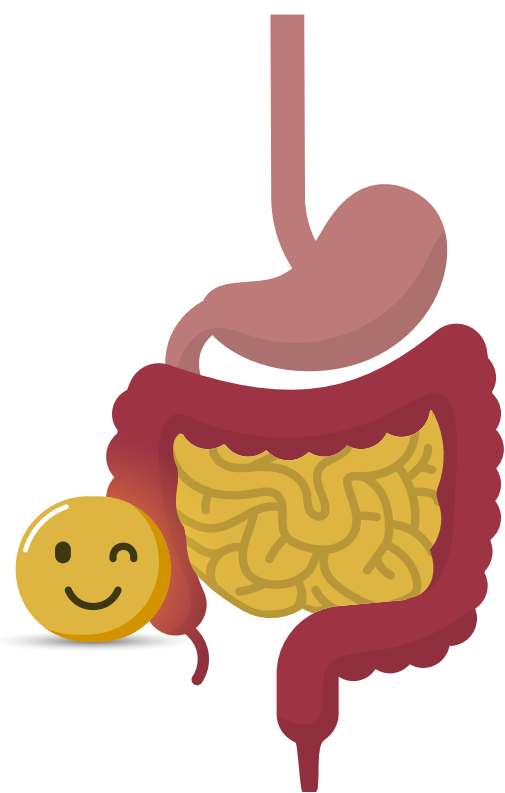
Los alimentos que protegen deberían conformar la mitad del plato, así:



En sus cáscaras y estopas encontrarás

## FIBRA

La fibra también te ayudará a sentirte más saciado



SUS VIVOS COLORES +  
TE AVISAN LA VARIEDAD  
Y ALTO CONTENIDO DE  
VITAMINAS Y MINERALES



Y en las frutas, gracias a su alto contenido de carbohidratos, hallarás también mucha

## ENERGÍA

¡La fruta podría ser el postre!





# Los CARBOHIDRATOS brindan energía

y pueden encontrarse en:

Frutas Vegetales Lácteos Harinas Leguminosas

Alimentación e hidratación

Cargill®

En los vegetales se encuentran en pequeña cantidad

En el plato del almuerzo y la cena lo usual sería encontrarlos como pastas, tortillas, frijoles, arroz, papas u otros

Y LO IDEAL SERÍA QUE SE UBIQUEN EN 1/4 PARTE DEL PLATO

Recordá que la fruta podría ser el postre

Su energía te permitirá...

MOVERTE

PENSAR

La **GRASAS** son indispensables, son alimentos energéticos, debemos consumirlas con moderación

Este grupo incluye

## **GRASAS Y ACEITES:**

contienen gran cantidad de energía en poca cantidad.

**Cargill**<sup>®</sup>



Una persona sana consume cerca de la **tercera parte de la energía diaria** por medio de grasa.

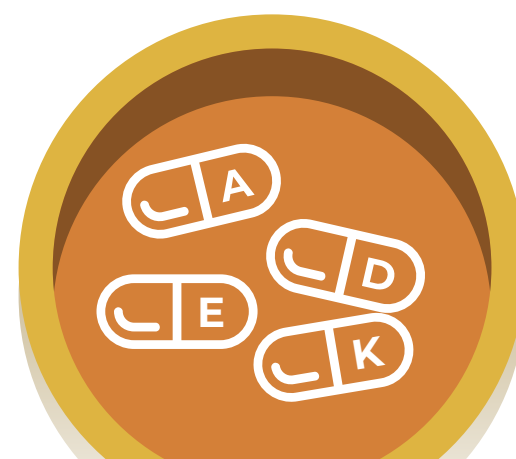
## **LAS GRASAS SON IMPORTANTES PARA:**



Mantener la piel y el cabello saludables



Desarrollo de nuestro cerebro



Aportar vitaminas A, D, E y K



Mantener la temperatura del cuerpo

## ¿SABÉS POR QUÉ NO SE VE AZÚCAR EN EL PLATO?

Porque no es completamente necesario en tu alimentación, además usualmente **lo encontramos como parte de otras preparaciones** que comemos en el día.



¿Dónde se esconde el azúcar?



Podemos encontrarlo en todo tipo de refrescos, helados, galletas, postres y dulces.

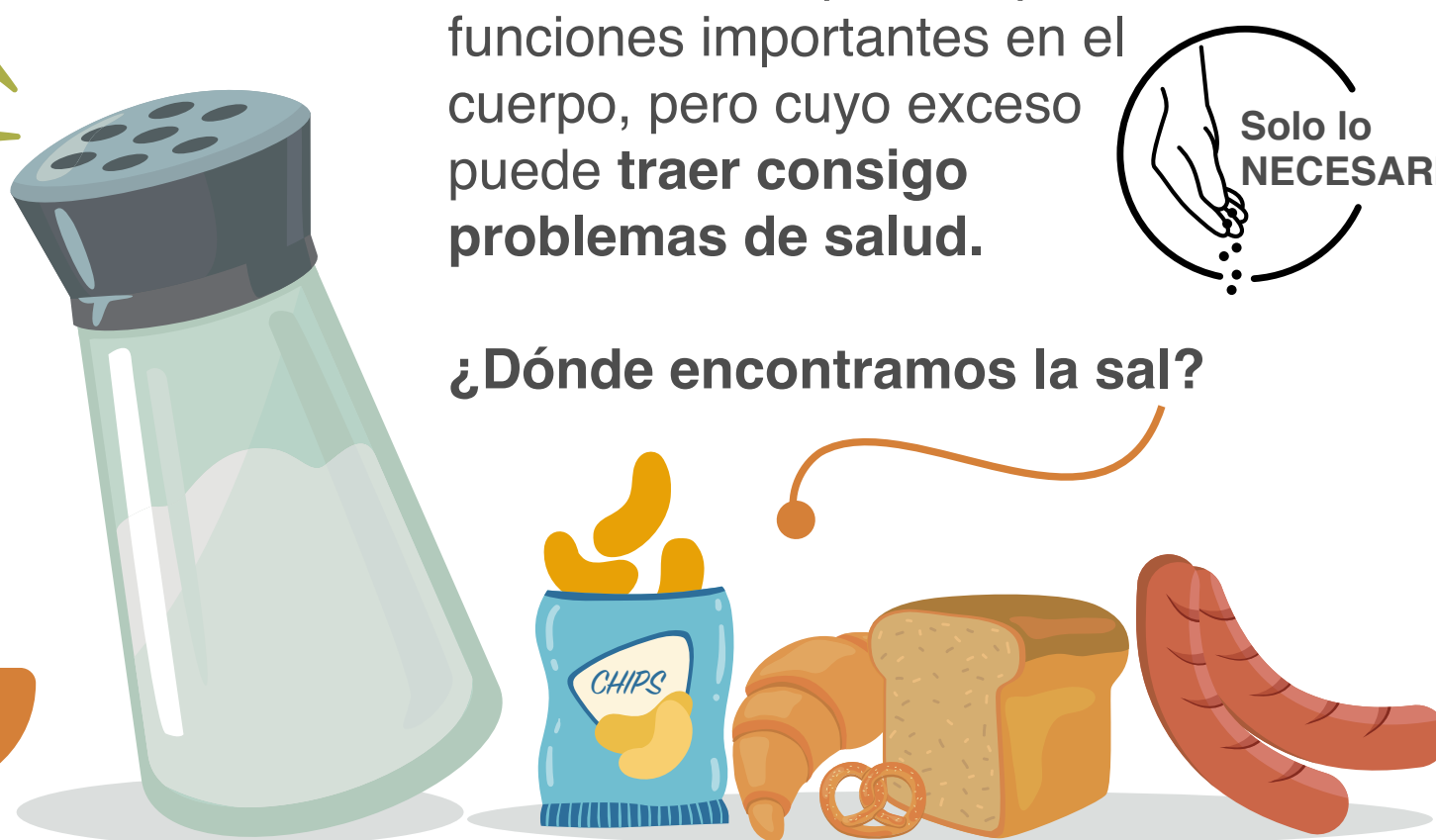
## ¿Y LA SAL POR QUÉ NO ESTÁ EN EL PLATO?

La sal contiene un mineral llamado **sodio**, el cual también está presente en la mayoría de alimentos.

Es un mineral que cumple funciones importantes en el cuerpo, pero cuyo exceso puede **traer consigo problemas de salud**.



¿Dónde encontramos la sal?



Podemos encontrarla en snacks, chips, repostería salada, y en el salero que a veces colocamos en la mesa.



Recordá...  
Recordá que tanto el azúcar como la sal deben ser consumidos con moderación.

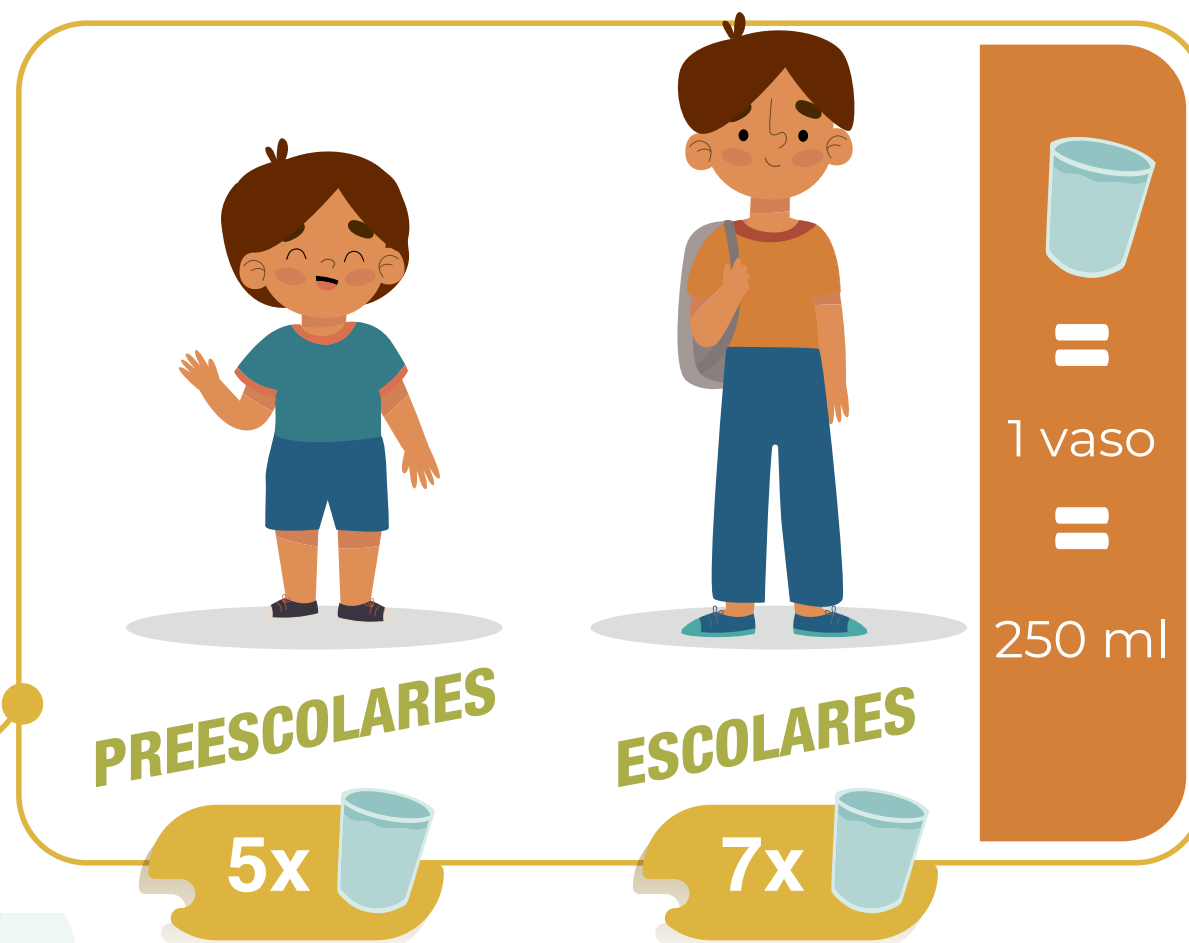




## ¿SABÍAS QUE TU CUERPO ESTÁ FORMADO PRINCIPALMENTE DE AGUA?

Por eso es tan importante consumir suficiente líquido durante el día.

Consultá en este cuadro la cantidad de líquido mínima que necesitás:



## ¿CÓMO PODEMOS DISTRIBUIR LOS LÍQUIDOS QUE TOMAMOS?



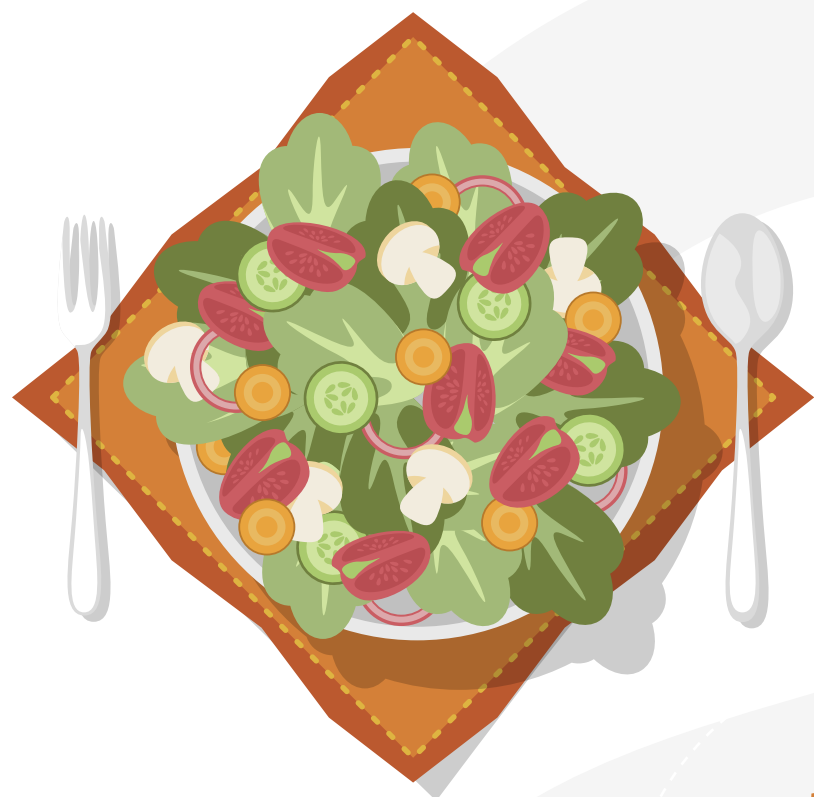
### Agua pura

- Leche.
- Jugos de frutas sin azúcar añadido.
- Bebidas con poco azúcar adicionada o sin este.
- Té sin azúcar.

# ¿Sabés cómo podés disfrutar aún más de tu comida?



**Cargill**<sup>®</sup>



1



Comiendo con tus amigos o familia.

2



Interviniendo en la selección y preparación de alimentos.

3

**MASTICÁ**  
más veces  
Saboreá y disfrutá

Comiendo despacio,  
¿Quién dijo que era competencia?

4



**ELIGIENDO** platos y utensilios que te gusten.

5



**APROVECHANDO** la creatividad para vestir la mesa de una forma atractiva.

6



**SIENDO** muy consciente de qué y cuánto comes,  
**ESCUCHANDO** a tu cuerpo.

# Tiempo para MOVERSE Y JUGAR



**Cargill**<sup>®</sup>

¿Sabías cuánto sería ideal para vos que estás en el kinder o la escuela?

y ¿Para vos que sos adulto?

**1 hora** de actividad física todos los días

**150 a 300** minutos semanales

Algunos ejemplos que podés aplicar son:



**NADAR**



**CORRER**



**ANDAR EN BICI**



**JUGAR BOLA**



**BAILAR**



**JUGAR**

O cualquier otra actividad física que te guste



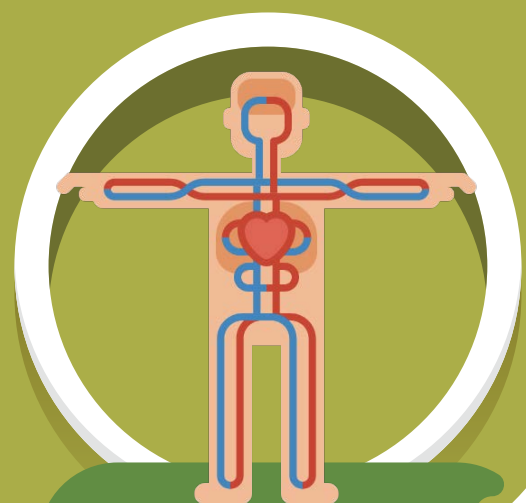
# ¿Qué son las pausas activas?

Es cuando descansamos de nuestras actividades usuales, pero de forma activa, moviéndonos y estirándonos de forma intermitente.

## ASÍ MEJORAMOS:



Movilidad



Circulación

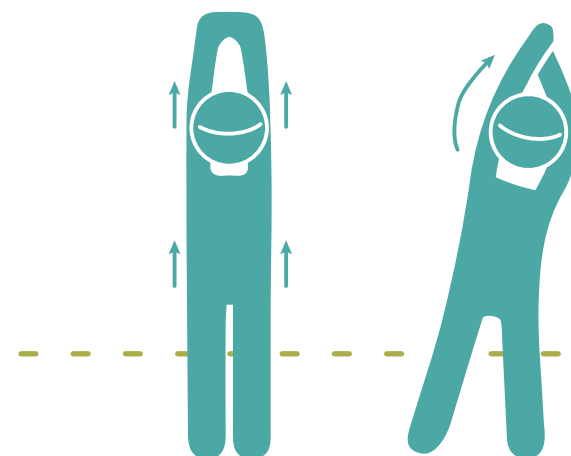
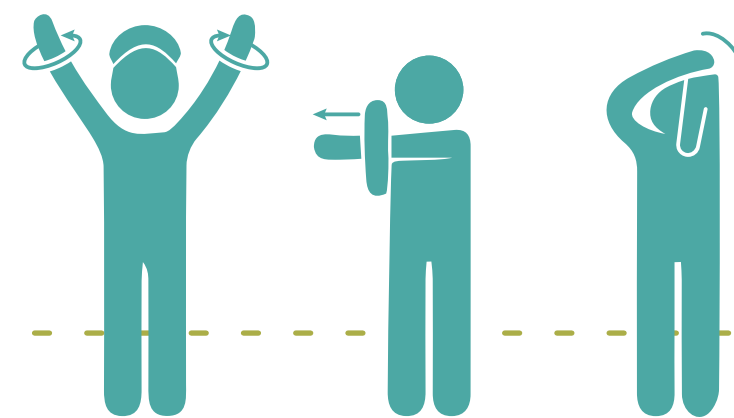
¿DÓNDE HAS VISTO ESTOS MOVIMIENTOS ANTES?



Cargill®

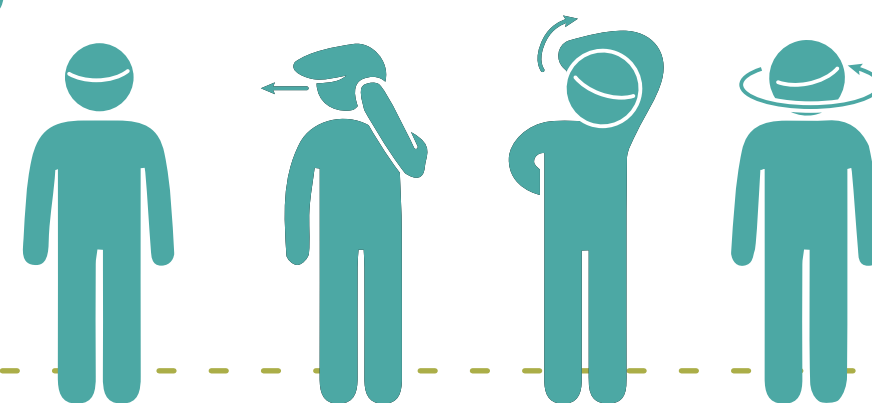
## POR ESO ESTIREMOS:

Brazos



Espalda

Cabeza



¡JUGANDO!

# SOPA DE LETRAS:

Resolvamos esta sopa de letras relacionada con actividad física.



**Cargill**<sup>®</sup>

+

R	I	X	M	O	V	I	M	I	E	N	T	O	E
K	B	R	I	N	C	A	R	D	P	J	Y	O	J
A	A	F	I	V	F	K	W	C	O	R	R	E	R
U	V	A	J	T	Q	I	N	V	P	Q	X	L	Y
H	G	H	O	1	H	O	R	A	A	L	D	Í	A
W	L	B	T	N	A	J	U	G	A	R	S	S	P
N	E	A	P	N	P	B	S	K	A	I	E	H	B
T	V	S	Q	R	E	C	R	E	O	X	W	A	F
J	Q	P	Q	P	B	Z	B	H	V	C	Z	W	N
U	H	T	Y	E	D	I	N	Á	M	I	C	A	G
Y	A	G	W	B	I	C	I	C	L	E	T	A	J
U	F	A	C	T	I	V	I	D	A	D	N	D	N
K	S	A	L	T	A	R	B	N	A	D	A	R	M
S	J	A	I	B	U	B	Q	H	U	F	D	Q	F

- JUGAR
- BICICLETA
- ACTIVIDAD
- RECREO
- CORRER
- NADAR
- DINÁMICA
- BRINCAR
- SALTAR
- 1 HORA AL DÍA
- MOVIMIENTO

# Importancia del SUEÑO en cantidad y calidad



¿Sabías que dormir lo suficiente es muy importante para crecer grandes y fuertes?

Las horas de sueño nos permiten crecer y reponer nuestra energía para las actividades del día.

¿Y CUÁNTO DEBO DORMIR?



Este descanso debe ser de calidad, sin interrupciones



# EVITEMOS LOS DESPERDICIOS



Cuidado del ambiente

Cargill®

## ¿CUÁLES ELEMENTOS DENTRO DEL BASURERO SON REALMENTE BASURA?

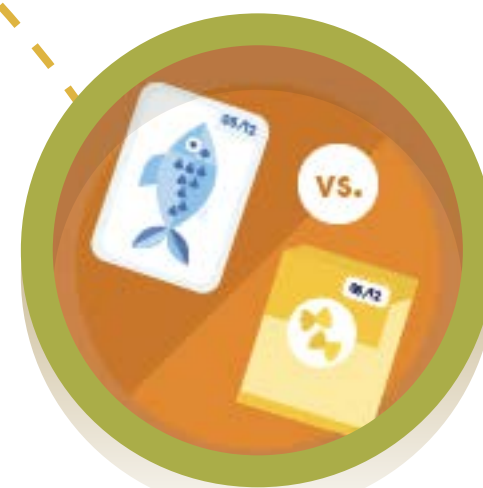


Reciclar, compostar, reutilizar son sólo algunas formas de reducir la basura, pero...

## PARA EVITAR EL DESPERDICIO ES IDEAL...



Comprar sólo lo necesario



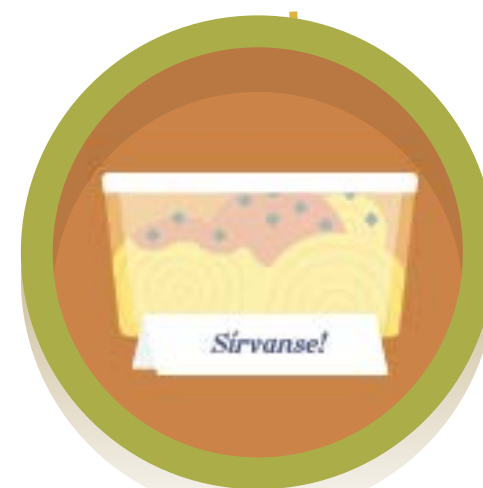
Revisar las fechas de vencimiento



Usar los alimentos disponibles



No servirnos en exceso



Si preparamos de más, compartir con otros



Reutilizar sobrantes si es posible



# CULTIVEMOS Y CUIDEMOS EL AGUA

El agua y la electricidad son recursos no renovables que debemos ahorrar y ayudar a cuidar para las futuras generaciones.

Algunas recomendaciones para ayudar a cuidar estos recursos son:

Cerrar la llave del agua siempre que podamos



Apagar las luces que no estamos usando



Preferir un balde y no manguera cuando ayudamos a lavar el carro



¡Estamos seguros que se te ocurren muchos consejos más!



Cuidado del ambiente

Cargill®





*Cuidado del ambiente*



## HACÉ UNA HUERTA EN CASA

**1**

Elegí los alimentos deseados.

**2**

Regá con regadera y no manguera.

**3**

Revisá la cantidad de agua y luz necesaria.



¡JUGUEMOS  
**STOP!**



*Cuidado del  
ambiente*

**Cargill**<sup>®</sup>



Letra	Alimento protector	Bebida sin azúcar	Alimento donde se puede esconder el azúcar	Alimento energético	Ejemplo de actividad física	Planta que puedes sembrar en la huerta
A						
C						
F						
M						



  
**Glasswing**  
INTERNATIONAL

***Cargill***<sup>®</sup> Helping  
the world  
*thrive*



***Actividad  
física***



***Sueño***



***Cuidado del  
ambiente***



***Alimentación  
e hidratación***