

NUTRIIRTE y CUIDARTE

es una forma de amarte

Para orientar una comida bien equilibrada
se diseñó el Plato del Bien Comer

La alimentación se divide en tres grupos:

- 1) Verduras y frutas.
- 2) Cereales enteros (maíz, amaranto, avena) y tubérculos (papa, zanahoria, betabel).
- 3) Leguminosas (frijol, lentejas, habas) y alimentos de origen animal.

Para los más curiosos <https://algarabia.com/algarabia-ninos/interesantes-datos-sobre-comida/>

Para el docente

SEP (2015). Recomendaciones para una Alimentación Saludable. Manual para madres, padres y toda la familia. Ver en: <https://goo.gl/k4q8ai>



Sabías que

¿Te has preguntado cómo se comía en la época colonial?

Las personas comían con las manos y cucharas, los vasos se compartían y el padre se sentaba en la cabecera. Como no había estufas, el fuego se hacía en el piso.

Si comes sanamente y haces entre media y una hora diaria de ejercicio, reducirás la posibilidad de enfermarte.

Te retamos a

¡Entrevista a una chef
o cocinero de tu
escuela o comunidad!

1. Prepara las preguntas con tus amigas(os): ¿cómo aprendió a cocinar?, ¿qué es lo que más le gusta de su trabajo?, ¿de dónde provienen los alimentos que prepara? y otras más.
2. Pídanle una cita.
3. Entrevístenla(o).
4. Pídanle una receta saludable y péguenla junto a este póster.
5. Armen un recetario y cocinen juntos.
6. Busquen un momento en clase para compartir lo que aprendieron en la entrevista.

Sugerencia

Los microrganismos que dañan nuestra salud se eliminan de los alimentos con altas temperaturas. Puedes hervirlos, cocinarlos al vapor o asarlos.