Aprende a leer las etiquetas

Las etiquetas ayudan a saber que contienen los alimentos.
Revisa el número de calorías por porción y el tamaño de la porción. Muchas veces vemos 150 calorías por porción, pero el empaque tiene 3 porciones, por lo que acabamos comiendo 450 calorías.
Lee la lista de ingredientes, evita los alimentos que tengan:
- ingredientes que un niño de tercero de primaria no pueda leer
- ingrediente que no sepas que son
- más de 5 ingredientes, mientras menos ingredientes, mejor
- grasas o aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados, margarina, manteca vegetal
- harinas refinadas
- jarabe de maíz de alta fructosa

Los colorantes y saborizantes

Escoge alimentos sin colorantes ni saborizantes artificiales.
Algunos colorantes como el amarillo 6, amarillo 10, amarillo 5 o tartrazina, el rojo 40 y el benzoato de sodio pueden causar alergias y problemas de conducta.
La mejor manera de evitar los colorantes y saborizantes es comer alimentos frescos.
Evita el glutamato monosódico, ingrediente principal del consomé en polvo, utiliza en su lugar sal y especias.

Huesos sanos y fuertes

La mejor manera de tener huesos sanos y fuertes, a cualquier edad, es hacer ejercicio.
Todos debemos hacer al menos 30 minutos de ejercicio al día.
Come frutas y verduras, muchas de ellas, como el brócoli o la col, contienen mucho calcio.
100 gramos de sardinas en tomate contienen más calcio que un vaso de leche.

Material producido por Agrupación Dodo A. C. Si quieres más información visita nuestra página de internet www.dodoac.org
Si deseas una plática en tu escuela, comunícate con nosotros al correo eléctronico dodoac@prodigy.net.mx o al télefono 7222166416.

Niños sanos

Refrigerios nutritivos y otros consejos saludables

Opciones de refrigerio nutritivo para tus hijos.

Los sandwiches o tortas

Pasta de cacahuate con rebanadas de plátano
Pasta de cacahuate con mermelada
Cajeta
Queso crema y fresas rebanadas
Aguacate, germinados y queso
Frijoles con queso
Atún o surimi con mayonesa y pepino rebanado
Huevo cocido con mayonesa
Queso crema con pepino
Ensalada de pollo con manzana, apio, nuez y mayonesa
Pollo con tocino
Crema de avellanas con chocolate tipo Nutella con rebanadas de pera

Los taquitos

Zanahoria rallada
Pure de papa
Pollo
Frijoles

Consejo

Manda las tostadas, galletas o totopos en un recipiente y el relleno en otro, así se conservarán frescas y crujientes.

Diferentes

Galletas habaneras con rebanadas de queso y jitomate
Hotcakes con manzana rallada y avena molida
Rebanadas de manzana con pasta de cacahuate y pasitas
Rebanadas de queso fresco con fruta o con ate
Yogurt con granola
Barritas de amaranto con o sin chocolate

Totopos o tostaditas con

Guacamole
Frijoles refritos
Sardina a la mexicana
Atún con verduras y mayonesa

Ensaladas

Codito con mayonesa y verduras cocidas
Pollo, mayonesa y verduras cocidas
Atún o surimi picado con verduras
Jícama, pepino y zanahoria rallada
Frutas frescas

Los burritos

Frijoles con queso
Huevo con frijoles
Papa con queso
Aguacate con verdura rallada
Pollo con verdura rallada (zanahoria, calabacita, jícama, pepino)
Crema de cacahuate con manzana picada y granola

Lo que comemos puede ser la diferencia entre estar sano o enfermo en el futuro. Por esto es muy importante ser cuidadosos al escoger los alimentos que ofrecemos a nuestros hijos. Te sugerimos alternativas para alimentos comunes, pero que son más nutritivos y sanos. Elige siempre lo mejor para tus niños.

El pan, las tortillas de harina de trigo y las pastas

Siempre elige las que tengan como primer ingrediente harina de trigo integral, integral no es lo mismo que hecho con granos enteros o con harina de trigo enriquecida, ya que le añaden vitaminas y minerales porque la harina blanca tiene menos nutrientes.
La harina integral te ofrece fibra que ayuda a una buena digestión y reduce el colesterol.
Las tortillas de maíz son una excelente fuente de fibra y calcio.
Ofrece a tus hijos una gran variedad de formas y sabores de pan, tortillas y pastas.

Cereales

Prefiere la avena natural, la granola y el amaranto.
Evita los cereales para desayuno que tengan azúcar entre los primeros 3 ingredientes.
Los cereales para desayuno contienen pocos nutrientes, harinas refinadas y mucha azúcar.

Las grasas

Prefiere los aceites vegetales como el de canola o el de oliva.
La mantequilla puede ser una buena opción si se toma con moderación.
Evita las grasas vegetales hidrogenadas como la manteca vegetal, los aceites o grasas parcialmente hidrogenados o la margarina. Son grasas vegetales que a temperatura ambiente deben ser líquidas, pero que han sido modificadas añadiento hidrógeno, para que seán sólidas.
También son llamadas grasas trans. Elevan el colesterol malo y disminuyen el colesterol bueno en la sangre, con lo que aumenta el riesgo de enfremedades del corazón.

Leche, quesos y yogurt

Prefiere la leche semidescremada, ya que para poder asimilar las vitaminas se requiere un poco de grasa.
El yogurt natural sin azúcar es una excelente fuente de probióticos, los cuales ayudan al buen funcionamiento de tu aparato digestivo.
Añade fruta fresca picada, miel, granola o amaranto.

Embutidos

Prefiere los que no contengan nitratos y nitritos, ya que estas substancias que pueden causar cancer, dañar el corazón y las arterias, también afectan el modo en el que el cuerpo usa los azúcares, por lo que pueden hacerte más propenso a sufrir diabetes.
Una alternativa es la pechuga de pollo o pavo natural, rebanada o deshebrada.

Pescado

Prefiere los pescados pequeños como las sardinas, pampanito, sierra, trucha o boquerón.
Prefiere los pescados silvestres sobre los de granja.
Evita los pescados grandes que a lo largo de su prolongada vida acumulan grandes cantidades de metales pesados y otras sustancias toxicas.

Azúcar, miel y piloncillo

Prefiere el azúcar morena o mascabado, son azúcares menos refinados y contienen micronutrientes que ayudan a nuestro cuerpo.
El piloncillo es una buena opción para endulzar y es un elemento tradicional de la dieta mexicana.
La miel tiene vitaminas, minerales y antioxidantes.
Evita los azucares refinados como la fructosa, el jarabe de maíz y el azúcar blanca.