



COLEGIO DE GRADUADOS EN
CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN

JUEGOS DIDÁCTICOS DE NUTRICIÓN

¡FELIZ DÍA DEL LA NIÑEZ!



El Colegio de graduados en ciencias de la nutrición te propone ésta alternativa didáctica para que puedas compartir con tus niños en el día de la Niñez.

¡¡¡Esperamos que lo disfruten !!!



TARJETONES



Cereales

Verduras y frutas

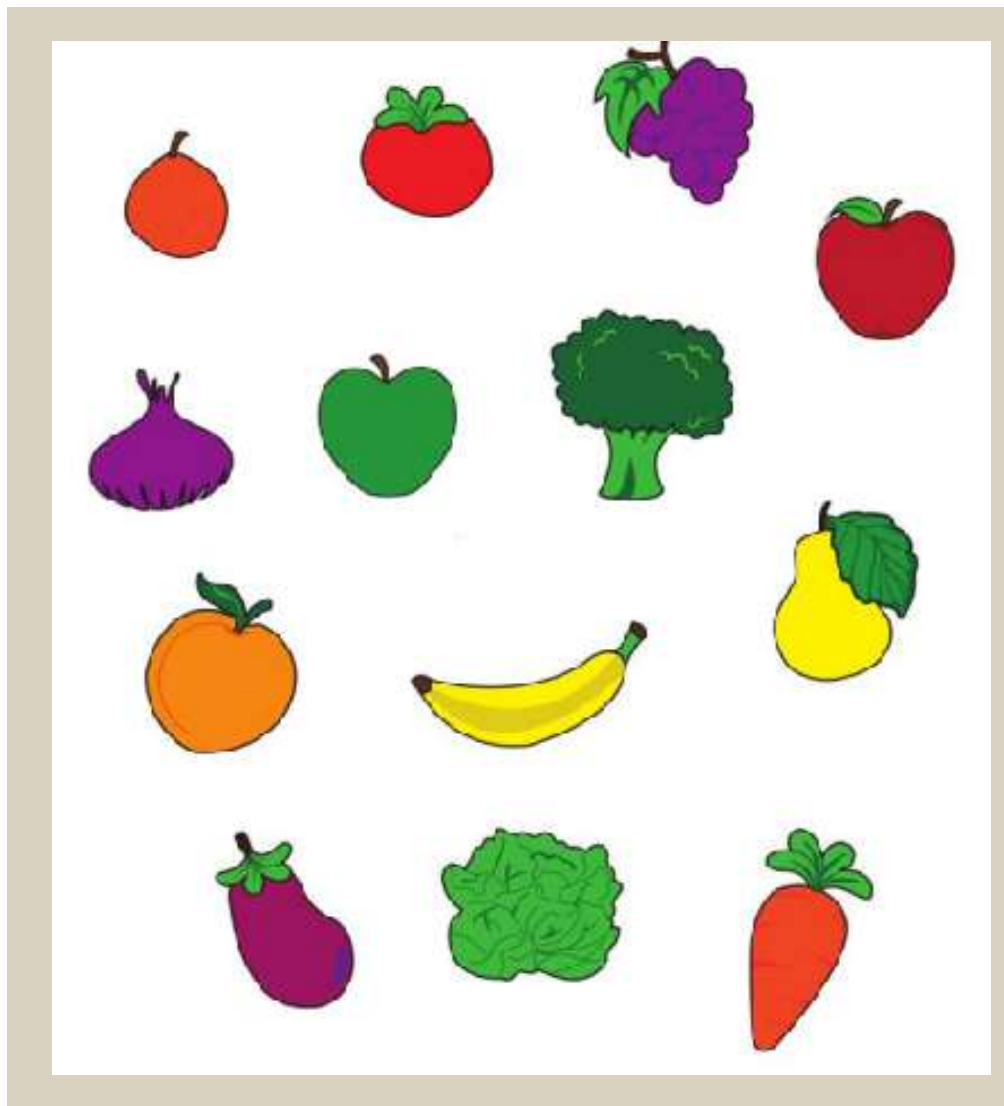
Leguminosas y
de origen animal



ARCO IRIS DE FRUTAS Y VERDURAS

¿VISTE CUÁNTOS COLORES?

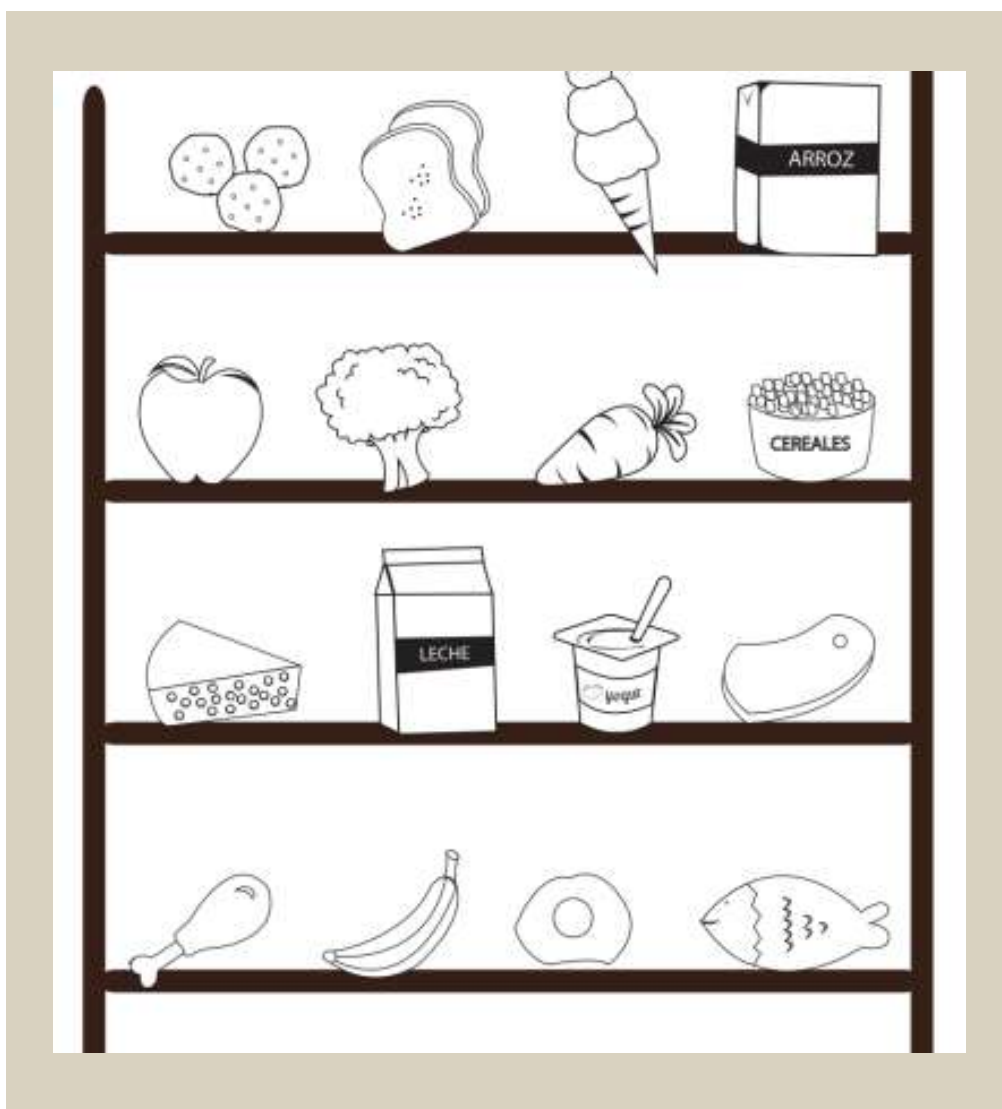
MARCA CON UN CÍRCULO LAS FRUTAS Y CON UN CUADRADO LAS VERDURAS





COLOREANDO SABORES

COLOREA LOS DISTINTOS ALIMENTOS QUE ESTÁN EN LA ALACENA. MARCA CON UN CÍRCULO AQUELLOS QUE NO CORRESPONDAN AL GRUPO DE CADA ESTANTE.





PARA SEGUIR AGRUPANDO

COLOREA LOS ALIMENTOS CON LOS COLORES DEL CUADRO

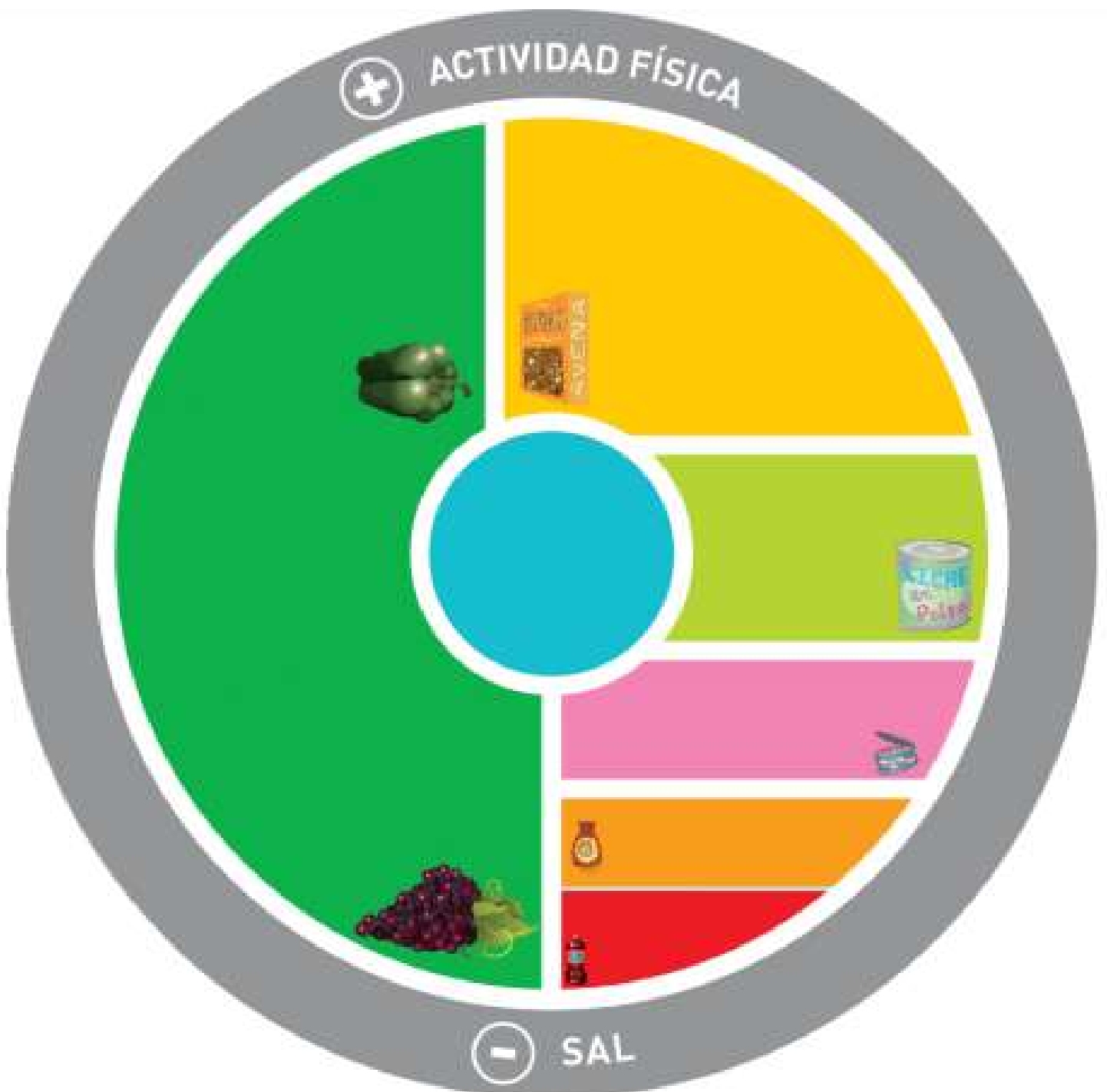
FRUTAS Y VERDURAS DE COLOR VERDE	
CEREALES Y LEGUMBRES DE COLOR AMARILLO	
LÁCTEOS DE COLOR VERDE CLARO	
CARNES Y HUEVOS DE COLOR ROSA	
ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS DE COLOR MARRÓN	
DULCES Y GRASAS DE COLOR ROJO	





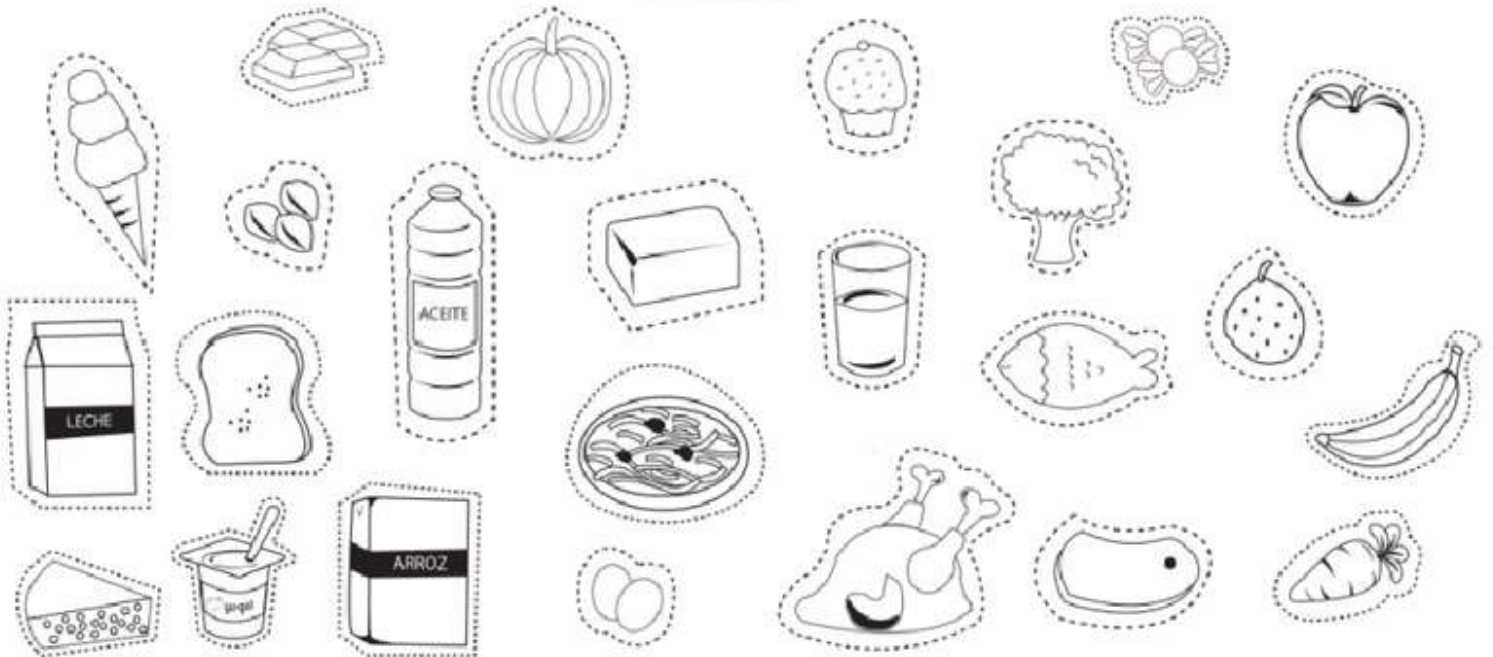
COMPLETAMOS LA GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

COLOREA Y RECORTA LOS ALIMENTOS POR LA LÍNEA PUNTEADA. LUEGO PEGA LAS IMÁGENES EN LA GRÁFICA, DONDE CORRESPONDA.





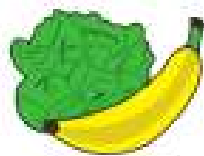
COMPLETAMOS LA GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE





LAS PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

UNE CON FLECHAS LAS PROPIEDADES QUE TE APORTA CADA GRUPO DE ALIMENTOS



FRUTAS Y VERDURAS



LÁCTEOS



CEREALES Y LEGUMBRES



CARNES Y HUEVOS



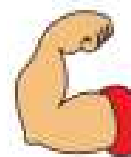
ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS



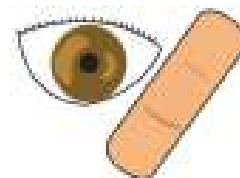
ENERGÍA



HUESOS FUERTES



MÚSCULOS FUERTES



VISIÓN, CICATRIZACIÓN RÁPIDA



AYUDA AL CORAZÓN



RECETAS

Palito helado de sandía y kiwi

Ingredientes:

- 3 kiwis
- 1/2 sandía
- Miel



Preparación:

Cortar la sandía en cubos y colocar dentro de la licuadora. Agrega un poco de miel.

Vierte el jugo de sandía hasta la mitad de moldes para hacer helado. Colocar el palito de madera en el centro y guardar el molde en la heladera.

Mientras tanto, pelar el kiwi, cortarlo en trozos y colocarlo en la licuadora. Añadir un poco de miel.

Cuando la sandía se haya congelado, saca el molde del congelador, agregar el jugo de kiwi y volver a ponerlo en el congelador.

Luego de 3 o 4 horas, los palitos helados de sandía y kiwi estarán listos.



RECETAS

LENGÜITAS DE COCO Y VAINILLA



6 unidades



25 minutos

Ingredientes:

- 50 g de manteca pomada
- 50 g de azúcar impalpable
- 1 cda. de extracto de vainilla
- Una pizca de sal
- 1 clara de huevo
- 1 cda. sopera de coco rallado
- 65 g de harina
- 15 g de cacao amargo

Paso a paso

- Poné la manteca en un bol y agregale el azúcar, el extracto de vainilla y la pizca de sal, mezclá bien hasta incorporar los ingredientes, agregá la clara y batí todo con ganas hasta que quede una mezcla bien homogénea y sin grumitos.
- Agregá el coco y luego la harina y el cacao tamizados.
- Poné todo dentro de una manga y hacé bastoncitos del tamaño que quieras, sobre una placa de horno aceitada y enharinada. Disponé las lengüitas de tal manera que queden separadas por dos o tres centímetros entre sí.
- Llévalas al horno a 180 °C por 10 minutos o hasta que estén sequitas.

GALLETITAS DE LIMÓN



15 unidades



30 minutos

Ingredientes:

- 1/4 taza de azúcar mascabo
- 1 huevo
- 2 cdas. de aceite de coco
- 1/4 taza de "leche" vegetal
- 1 cda. de extracto de vainilla
- Ralladura de 1 limón
- 1/2 taza de harina integral
- 1/2 taza de harina de avena
- 1 cda. de polvo para hornear

Paso a paso

- Primero batí el azúcar con el huevo.
- Agregá el aceite, la "leche" vegetal, el extracto de vainilla y la ralladura del limón.
- Uní bien y agregá las harinas con el polvo para hornear.
- Cuando se integró bien todo, pasá la masa a la mesada enharinada y amasá.
- Luego, estírala con un palo y hacé las formas que quieras. Si querés que sean todas iguales, podés usar un cortante.
- Poné las galletitas en una placa enmantecada y llévalas al horno a 180 °C por 15/20 minutos. Dejá enfriar antes de servir.





RECETAS

NACHOS INTEGRALES



6 porciones



30 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de harina integral
- Sal a gusto
- 1 chorrito de aceite
- Agua tibia, c/n
- Semillas varias (opcional)
- Queso (opcional)
- Especias a gusto (opcional)

mamasana TIP

¡A esta receta le podés dar cualquier forma! Pueden ser talitas, grisines, cuadraditos, y hacerlos de distintos sabores para servir en los cumpleaños o en las reuniones familiares con los dips de las páginas 88 y 89.

Paso a paso

- En un bol poné la harina integral, la sal, el aceite, el agua tibia y amasá bien hasta lograr una masa de consistencia muy elástica.
- Estírala con un palo de amasar y agregale semillas o lo que quieras (queso, romero, tomillo) y estírala de nuevo.
- Cortala en triangulitos y estíralos otra vez así quedan bien finitos.
- Llévalos al horno a 180 °C por 12/15 minutos.





CUENTO

El poder del plato multicolor

Cierto día, la pianista del pueblo, la señora Tecla, volvió de un concierto en la ciudad con una lechuga en la cabeza.



—Me protege del sol y es muy verde este sombrero. Me mantiene frescas las ideas —dijo con su tono melodioso.

—Pero si a usted lo que le refresca el cuerpo entero, no solo la mente, son esos platos multicolores que se prepara —dijo Pepino, el dueño de la frutería.



—Está en lo cierto, don Pepino, pero usted sabe que no soy la única empecinada en colorear los platos. El señor Pedal, ciclista famoso, no para de decir que puede recorrer todos esos kilómetros gracias a los platos multicolores que se come. ¿Se da cuenta? Un hombre que come para pedalear. ¡Increíble!

—Y no exagera, Pedal, porque parece que lleva un plato multicolor en cada rueda cuando pedalea. ¡Nadie lo puede alcanzar! ¿Y qué me dice del señor Armario? —¿Qué pasa con él, don Pepino?





—Empezó a construir cajones como un loco en su taller. Dice que toda esta fruta y verdura fresca que tengo aquí tiene que llegar más lejos, como el señor Pedal. Y ahora me propuso llevarla a la ciudad. Usted, que tiene la cabeza fresca y conoce la ciudad, ¿cómo lo ve?



—¡Es una gran idea! La gente de la ciudad anda apurada, come rápido y muchas veces sus platos dan pena de lo pálidos que son. ¿Para qué le voy a mentir, don Pepino? Por no decirle que ya no tienen energía ni para aplaudir con gracia en mis conciertos.



—Pero si comen esos platos pálidos, ¿qué gracia van a tener? Tenemos que ayudarlos. Prepararé lo mejor y lo más colorido que tengo para completar los cajones de don Armario, que serán muchos porque no para de hacerlos. ¿Qué le parece que incluya?

—Y seguro tiene que poner naranjas, mandarinas y limones porque los inviernos son duros en la ciudad. Además, tendrá que agregar bananas, manzanas, frutillas, peras y duraznos porque sin una buena ensalada de frutas no podrán adquirir color. Y si tiene ciruelas póngalas también, que ya sabemos para qué sirven, don Pepino. Agregue acelgas, remolachas, papas, brócoli, zapallo, zanahorias... que se viene la época de las sopas que pondrán gracia a los aplausos. Ya tendremos tiempo de mandarles lechugas, tomates, rabanitos y otras verduras para las ensaladas cuando se acerque el verano.





COLEGIO DE GRADUADOS EN
CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN

MATERIAL EDUCATIVO

LA GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Esta gráfica representa la importancia que tienen distintos grupos de alimentos en la preparación de las comidas diarias.

Los grupos están integrados por alimentos con similares propiedades nutricionales.

Los grupos más grandes como las frutas y verduras y los cereales, son los que se recomienda comer en mayor proporción y los más pequeños como los dulces y grasas, los que se aconseja consumir en menor cantidad y con menor frecuencia.

Es muy importante tener una dieta variada, es decir, comer alimentos de todos los grupos necesarios todos los días.

Para tener una alimentación adecuada es fundamental consumir agua: se aconseja tomar aproximadamente 8 vasos por día. Además de una buena alimentación, la actividad física diaria favorece el funcionamiento general de nuestro cuerpo. A su vez se recomienda disminuir el consumo de sal en las comidas.

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

Frutas y verduras:

Las verduras incluyen: zanahoria, brócoli, lechuga, zapallo, espinaca, berenjena, ají, cebolla, etc.²

Las frutas pueden ser: manzana, banana, melón, ciruela, mandarina, naranja, uva, kiwi, frutilla, durazno, pera, etc.

Es importante consumir abundantes frutas y verduras todos los días, de distinta variedad y colores, por lo menos cinco porciones al día entre ambas, sin olvidar lavarlas bien antes de hacerlo.



Cereales y Legumbres:

Este grupo incluye los cereales (arroz, avena, cebada, maíz, trigo) y sus derivados como harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, polenta; y legumbres (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos y soja).

Se aconseja consumir cereales de distintos tipos todos los días, preferentemente panes, pastas y harinas integrales.



Lácteos:

El grupo de lácteos incluye alimentos como leche, queso y yogur. Con la leche se pueden elaborar varias comidas como: puré, polenta, avena, quínoa, a las que se les puede agregar queso. También se puede elaborar postrecitos, flanes, arroz con leche.

El consumo diario de lácteos es muy importante en todas las edades. Es aconsejable consumir los que son descremados, y optar por quesos blandos.



Carnes y huevos:

Este grupo incluye carne de vaca, pollo, cerdo, pescado, cordero, chivo, pato, pavo, conejo, los derivados de estas carnes y huevos.

Es aconsejable comer diariamente una porción de carne (del tamaño de la palma de la mano). En caso de no consumir carne todos los días, se puede reemplazar por el consumo de huevos (hasta 1 huevo por día).



Aceites, semillas y frutos secos:

En este grupo se encuentran los distintos tipos de aceites (de girasol, de maíz, de oliva, etc.), los frutos secos (nueces, almendras, maní, etc.) y las semillas (de girasol, de lino, de sésamo, etc.)

La proporción recomendable para acompañar y saborizar comidas diariamente es de una o dos cucharadas soperas de aceite, preferentemente crudo, o de un puñado de semillas y frutos secos.

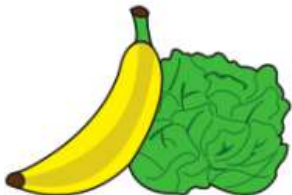
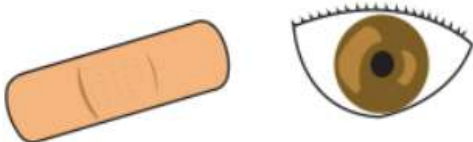
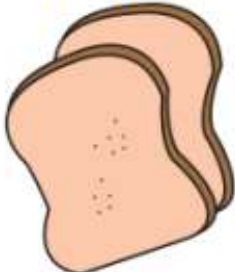



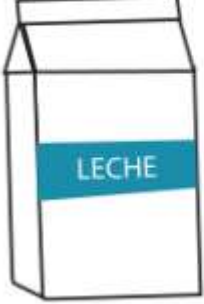
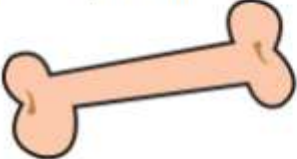
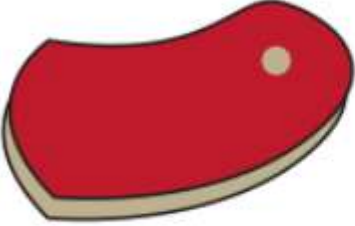




Dulces y grasas

Este grupo incluye alimentos como: azúcar, dulce de leche, dulce de batata, dulce de membrillo, mermeladas, miel, facturas, golosinas, alfajores, postres y helados, chocolates, gaseosas y jugos azucarados. La mayonesa, manteca, margarina, crema de leche y los fiambres son productos grasos. Se sugiere el consumo moderado de este grupo, es decir, no diariamente y con una porción muy pequeña.



LOS PRINCIPALES NUTRIENTES DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

GRUPOS DE ALIMENTOS	NUTRIENTES PRINCIPALES	ALIMENTOS
<p>FRUTAS Y VERDURAS</p> 	<p>Son fuente principal de vitaminas, minerales, fibra y agua. La Vitamina C, por ejemplo, es muy importante para la defensa de infecciones y ayuda a la absorción del hierro de los alimentos. Por otra parte, la Vitamina A fortalece las defensas y mantiene sanos los tejidos del cuerpo: piel, cabello, ojos, entre otros. También, este grupo de alimentos, contienen fitonutrientes⁴ que colaboran en la prevención de enfermedades.</p> 	<p>Verduras: zanahoria, brócoli, lechuga, zapallo, espinaca, berenjena, ají, cebolla, etc. Frutas: manzana, banana, melón, ciruela, mandarina, naranja, uva, kiwi, frutilla, durazno, pera, etc.</p>
<p>CEREALES Y LEGUMBRES</p> 	<p>Este grupo nos proporciona hidratos de carbono⁵ que nos da energía de rápida utilización, necesaria para las actividades cotidianas. También aportan Vitaminas del complejo B. Además, cuando las legumbres o cereales son integrales, nos aportan fibras. Se sugiere consumir diariamente alimentos de este grupo, en mayor proporción que los alimentos de los otros grupos.</p> 	<p>Cereales: arroz, avena, cebada, maíz, trigo, y sus derivados como harinas y productos elaborados con ellos: fideos, pan, galletas, polenta. Legumbres: arvejas, garbanzos, lentejas, porotos y soja.</p>

<p>LÁCTEOS</p> 	<p>Nos aportan proteínas de muy buena calidad, calcio y vitamina A. El calcio es un mineral esencial para la formación de huesos y dientes y también interviene en otras funciones de nuestro cuerpo. La vitamina A es indispensable para el crecimiento y evitar enfermedades.</p> 	<p>Leche, queso y yogur. Comidas elaboradas con leche: puré, polenta, avena, quínoa, a los que se les puede agregar queso, y también postrecitos, flanes, arroz con leche.</p>
<p>CARNES Y HUEVO</p> 	<p>Aportan proteínas de muy buena calidad para mantener y formar los tejidos (como el músculo) y un mineral muy importante para la sangre que es el hierro. Es aconsejable comer carnes más magras y menos grasosas para mantener el corazón saludable.</p> 	<p>Carne de vaca, pollo, cerdo, pescado, cordero, chivo, pato, pavo, conejo, los derivados de estas carnes y huevo.</p>
<p>ACEITES, SEMILLAS Y FRUTOS SECOS</p> 	<p>Son una fuente de energía y vitamina E. Los aceites, frutos secos y semillas tienen grasas fundamentales para nuestra vida que el cuerpo solo no puede elaborar para, por ejemplo, brindar un mejor funcionamiento del corazón.</p> 	<p>Aceites: de girasol, de maíz, de oliva, etc. Frutos secos: nueces, almendras, maní, etc. Semillas: de girasol, de lino, de sésamo, etc.</p>
<p>DULCES Y GRASAS</p> 	<p>Este grupo de alimentos ofrece energía de rápido aprovechamiento y pocas sustancias nutritivas indispensables. Los dulces (azúcares cocidos, como por ejemplo los caramelos, tortas, helados, bebidas azucaradas, dulce de leche) colaboran en la formación de caries en los dientes. Por esta razón se recomienda consumir en muy poca cantidad y lavarse los dientes después de comerlos. Las grasas de origen animal y derivados (manteca, crema de leche, fiambres) y algunas de origen vegetal (como la margarina o la mayonesa) se recomienda consumirlas con moderación para disminuir posibles problemas en las arterias y el corazón.</p>	

CONSUMIR DIARIAMENTE LOS ALIMENTOS DE TODOS ESTOS GRUPOS, VARIANDO LOS ALIMENTOS DENTRO DE CADA UNO, EN LAS CANTIDADES ADECUADAS, NOS AYUDA A ESTAR MÁS SALUDABLES.

