



Menú



MAYO 2022

Nutrición saludable para toda la familia

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

★	DIA 01 y 30 LUNA NUEVA ★	DIA 08 4° CRECIENTE ★	DIA 16 LUNA LLENA ★	DIA 22 4° MENGUANTE ★	★	
Valora la nutrición saludable para toda la familia. 02	Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que se necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. 03	Recuerda comer carbohidratos con almidón como base de la mayoría de las comidas. 04	Comer frutas y verduras tanto como sea posible todos los días. 05	Comer legumbres con regularidad. 06	Consumir leche y productos lácteos regularmente en pequeñas cantidades. 07	Día del Trabajador. 01
Elegir cuidadosamente el tipo de grasas y aceites en la dieta y usarlos en cantidad limitada. 09	Limitar el consumo de azúcar y de alimentos y bebidas azucaradas. 10	Limitar el consumo de sal. 11	Mantener el equilibrio energético para lograr un peso corporal saludable. 12	Beber mucha agua a diario. 13	Recuerda la realización de actividad física en familia de manera constante. 14	La buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. 15
Comer una amplia variedad de alimentos que incluyan variedad de nutrientes, es la forma más fácil de tener una dieta saludable. 16	Las proteínas le proporcionan al cuerpo los aminoácidos, es decir, las unidades estructurales que ayudan a las células del cuerpo a realizar todas sus actividades diarias. 17	Los carbohidratos te dan energía rápida, entran velozmente en la sangre en forma de glucosa (glucemia), que tu cuerpo utiliza como combustible. 18	Las frutas, verduras, pan, pasta, cereales, productos de cereales, galletas saladas, frijoles secos, guisantes y lentejas son buenas fuentes de carbohidratos. 19	Las grasas le proporcionan a tu cuerpo los ácidos grasos que necesita para crecer y producir nuevas células y hormonas. 20	La grasa también ayuda a algunas vitaminas a moverse por el cuerpo. 21	Las vitaminas mantienen los huesos fuertes, la visión nítida y aguda, y la piel, las uñas y el cabello sanos y brillantes. 22
Las vitaminas también ayudan al cuerpo a utilizar la energía de los alimentos que ingieres. 23	Si sigues una dieta equilibrada con suficientes calorías y proteínas, probablemente te aporte suficientes vitaminas y minerales. 24	El agua es necesaria para la vida, por lo que resulta fundamental para tener una buena salud. 25	El contenido de agua oscila entre el 50 % y el 66 % del peso corporal total. 26	El agua regula tu temperatura, traslada los nutrientes por tu cuerpo y elimina los residuos. 27	Cuando elabores el plan de alimentación saludable para la familia, no olvides incluir el disfrute en la receta. 28	El truco es comer estos alimentos de una manera consciente para que obtengas el máximo disfrute de una cantidad más pequeña. 29
Sirve una porción pequeña en un plato bonito. Siente el placer de la comida en la lengua y en la boca. 30	Saborea y enseña a tus niños a sentir cada sensación, cada sabor, cada textura, mientras se mastica y se traga. 31					



Recuerda visitarnos en
www.laloncherademihijo.org