

2020. "Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer mexiquense".



RED DE PADRES DE HIJOS  
CON DISCAPACIDAD

TEMA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

L.T.S CARLA ALEJANDRA DELGADO BERNAL

# Técnica de lavado de manos



# ¿Qué es dieta?

- ▶ Conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos.



“Nutrición clave en la buena salud” Figura 2, (2020), Recuperado <https://cloudfront-us-east-1.images.arcpublishing.com/elespectador/HPX7U33B4JFHTGOGBHQXYCF5E.jpg>

# Plato del buen comer



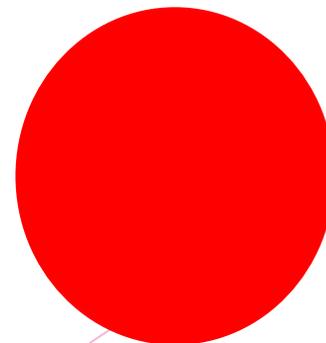
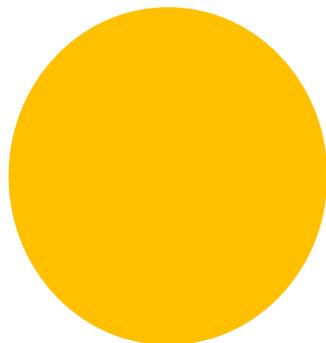
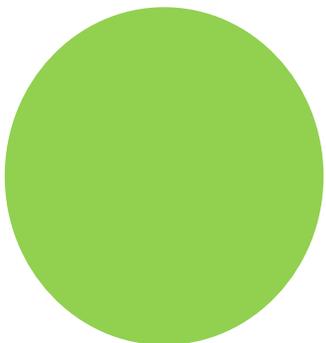
“Plato del buen comer”, Figura 3, (2020), Retomado

[https://sites.google.com/site/cecilianutmc/\\_/rsrc/1468740081930/plato-del-buen-comer/plato\\_buen\\_comer.jpg](https://sites.google.com/site/cecilianutmc/_/rsrc/1468740081930/plato-del-buen-comer/plato_buen_comer.jpg)

| Frutas y verduras  | Cereales  | Leguminosas y origen animal   |
|--|---|---|
| ¿Qué aportan al cuerpo?  |   |   |
| <p>Vitaminas y minerales, fibras. Adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud. Nos protege de enfermedades.</p> | <p>Fuente de energía para que el organismo utilice las actividades.</p> | <p>Proteínas para el crecimiento y desarrollo. Formación y reparación de tejidos.</p> |



“Semáforo”, Figura 4, (2020), Retomado <https://lh3.googleusercontent.com/yjA1ztLE6iMMmmNRN7pHtaWOacZir3EmniskJ0RhfZPVkzNehmyEHCKhGWlw-ofSUKyMR2I=s85>





# Jarra del buen beber

# ¿Qué es lo que comen en casa?



“Signo de interrogación animado”, Figura 6, (2020), Retomado  
<https://i2.wp.com/asimetricconsultores.com/wp-content/uploads/2018/12/mu%C3%B1eco-pensativo-sobre-interrogaci%C3%B3n.jpg?fit=700%2C300&ssl=1&w=640>

Se preguntará a los participantes y se anotaran las respuestas.

# Ejemplos de menús saludables



“Como la nutrición ayuda al sistema respiratorio”, Figura 7 (2020), Retomado <https://es-static.z-dn.net/files/dd7/67fd9ad71ec977a15c4cb938ef14cbf2.jpg>

# Menú saludable

## para niños



hábitos.mx

hábito

|          |  |   |  |  |   |
|----------|--|---|--|--|---|
| Desayuno | Cereal granola<br>+<br>Leche vegetal<br>+<br>Fruta                                 | Crepas sin harina<br>+<br>Puré de manzana<br>y canela | Smoothie verde<br>+<br>Muffin casero<br>de plátano                       | Atole de avena<br>+<br>Frutas                                | Pan<br>+<br>Mantequilla ghee<br>+<br>Miel de abeja          |
| Snack    | Palomitas<br>caseras   | Chocolates<br>caseros<br>+<br>Nueces                  | Bastones de<br>verduras<br>+<br>Frutas                                   | Bolitas de frutos<br>secos (Dátil,<br>almendra<br>arándanos) | Galletas caseras<br>+<br>Jugo Verde                         |
| Comida   | Flautas<br>vegetarianas<br>+<br>Puré de<br>camote                                  | Albóndigas de<br>pollo<br>+<br>Arroz con<br>verduras  | Pollo<br>desmenuzado<br>+<br>Espinaca y salsa<br>de tomate<br>+<br>Arroz | Taquitos de<br>pollo<br>+<br>Puré de lentejas                | Caldo de<br>verduras<br>+<br>Amaranto                       |
| Cena     | Jugo Verde<br>+<br>Huevo revuelto<br>con tortilla y<br>espinaca<br>+<br>Frijolitos | Sopa de verdura<br>+<br>Garbanzo<br>+<br>Aguacate     | Crema de<br>lentejas<br>+<br>Aguacate                                    | Quinoa con<br>lechada<br>+<br>Fruta y almendras<br>picadas   | Cereal casero<br>+<br>Leche vegetal<br>+<br>Dátiles picados |

hábitos.mx

hábitos.mx

|          | Lunes                                      | Martes   | Miercoles   | Jueves   | Viernes                               |
|----------|--|--|---|--|---------------------------------------|
| Desayuno | Atole de avena + Fruta                     | Jugo verde + Huevo con tortilla y espinaca     | Jugo verde + Molletes                               | Hot cakes + Crema de cacahuete/ almendra + Miel de abeja | French Toas + Miel de abeja + Fruta   |
| Snacks   | Galletas caseras                           | Muffins de plátano                             | Fruta al vapor con canela y piloncillo              | Brownies caseros   | Crepa casera con mermelada casera     |
| Comida   | Entomatadas + Puré de lentejas + Guacamole | Nuggets de pollo caseros + Quinoa con verduras | Picadillo de pollo con verduritas + Arroz con elote | Taquitos de pescado + Consome de pollo                   | Crema de frijoles + Aguacate + Queso  |
| Cena     | Flautas vegetarianas + Frijolitos          | Atole de maiz + Fruta + Canela                 | Molletes + Aguacate                                 | Pizzeta casera + Jugo Verde                              | Cereal casero + Leche vegetal + Pasas |



desayuno

# MENÚ PARA NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS



lunes

martes

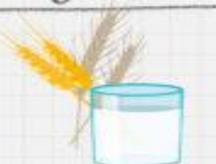
miércoles

jueves

viernes

sábado

domingo



UN VASO DE LECHE CON CEREALES (SIN AZÚCAR)



UN VASO DE LECHE CON FRUTA Y FRUTOS SECOS



UN VASO DE LECHE CON CEREALES (SIN AZÚCAR)



CEREALES CON YOGUR (SIN AZÚCAR)



NARANJA CON TOSTADA (INTEGRAL) Y QUESO MANCHEGO



LECHE CON TOSTADA (INTEGRAL) CON AGUACATE



YOGUR, PAN INTEGRAL CON ACEITE DE OLIVA Y JAMÓN SERRANO

comida



PASTA CON SALSA DE TOMATE Y QUESO PARMESANO, ESCALOPE DE TERNERA Y FRUTA



GARBANZOS CON CONEJO Y FRUTA



VERDURA CON ATÚN Y ENSALADA DE TOMATE Y FRUTA



ALBÓNDIGAS DE POLLO CON ENSALADA DE ZANAHORIAS Y FRUTA



JUDÍAS CON SALMÓN A LA PLANCHA Y FRUTA



LENTEJAS CON ARROZ, ENSALADA Y FRUTA

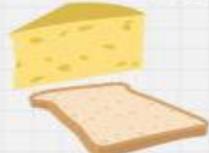


PAELLA DE ARROZ CON ENSALADA Y FRUTA

merienda



NARANJA Y PAN (INTEGRAL) CON JAMÓN



PAN (INTEGRAL) CON QUESO MANCHEGO



YOGUR (SIN AZÚCAR) Y FRUTOS SECOS



LECHE CON AVENA Y PLÁTANO



YOGUR (SIN AZÚCAR) CON PASAS Y FRUTOS SECOS

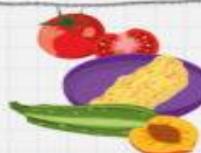


REQUESÓN CON TOMATE



BOCADILLO (PAN INTEGRAL) CON QUESO Y MANZANA

cena



TORTILLA DE CALABACÍN, ENSALADA DE TOMATE Y FRUTA



SOPA DE FIDEOS VEGETAL CON MERLUZA Y FRUTA



CREMA DE ZANAHORIAS CON CROQUETAS DE JAMÓN Y FRUTA



TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA, ENSALADA Y FRUTA



CREMA DE CALABAZA CON PAVO AL HORNO Y FRUTA



SOPA CON LOMO DE CERDO, ZANAHORIA Y FRUTA



CREMA DE CALABAZA CON MERLUZA Y FRUTA

Se harán equipos de mamás y papás aproximadamente de 4 y por equipo se entregara una hoja con el formato que se muestra abajo para que hagan menús de comida de acuerdo a sus estilos de alimentación.

| MENÚ                           |          |       |       |
|--------------------------------|----------|-------|-------|
| TIPO DE ALIMENTO               |          | DÍA 1 | DÍA 2 |
| VERDURAS Y FRUTAS              | DESAYUNO |       |       |
| CEREALES                       |          |       |       |
| LEGUMINOSAS O DE ORIGEN ANIMAL |          |       |       |
| BEBIDA                         |          |       |       |
|                                |          |       |       |
|                                | COLASIÓN |       |       |
| VERDURAS Y FRUTAS              | COMIDA   |       |       |
| CEREALES                       |          |       |       |
| LEGUMINOSAS O DE ORIGEN ANIMAL |          |       |       |
| BEBIDA                         |          |       |       |
|                                |          |       |       |
|                                | COLASIÓN |       |       |
| VERDURAS Y FRUTAS              | CENA     |       |       |
| CEREALES                       |          |       |       |
| LEGUMINOSAS O DE ORIGEN ANIMAL |          |       |       |
| BEBIDA                         |          |       |       |
|                                |          |       |       |