

JARDÍN DE NIÑOS IGNACIO ZARAGOZA

AUTOR: NORMA CADENA FLORES

TITULO:ALIMENTACION SALUDABLE.

CCT:15PJN6129F

ZONA ESCOLAR:J215

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Aquella que aporta todos los nutrientes  
esenciales y la energía que cada adolescente  
necesita  
para mantenerse sano



*Platillos saludables.* (s. f.). [Fotografía]. Platillos saludables para niños.

<https://images.theconversation.com/files/293620/original/file-20190923-54782-12w379w.jpg?ixlib=rb-1.1.0&q=45&auto=format&w=1200&h=900.0&fit=crop>



*¡Stock.* (s. f.). [Fotografía]. ¡Stock.

[https://www.objetivobienestar.com/uploads/s1/32/57/23/iStock\\_93400103\\_MEDIUM\\_1\\_780x462.jpg](https://www.objetivobienestar.com/uploads/s1/32/57/23/iStock_93400103_MEDIUM_1_780x462.jpg)

## MARCO TEÓRICO

- Una buena alimentación el hombre como todo ser vivo, necesita alimentarse para reponer la pérdida de materia viva consumida por las actividades del organismo. Producir las sustancias necesarias para la formación de tejidos nuevos, favoreciendo el crecimiento.

# PROBLEMÁTICA

- Algunas de los problemas causados por una nutrición deficiente en los pequeños.
- Osteoporosis.
- Colesterol.
- Sobre peso.
- Asma.
- Falta de atención.
- Presión de arterial alta.

## OBJETIVO

- Promoción de la alimentación saludable y actividad física en la infancia. Reducir la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil.

**Moderar las  
cantidades de los  
alimentos**

**Incluya a todos los  
grupos de alimentos**

**Tomar  
suficiente  
agua simple**

**Limitar el consumo  
de alimentos altos  
en azúcar y sal**

**Realizar 3 tiempos  
de comida que son  
los principales**



**Colaciones  
matutina y  
vespertina**

# La alimentación debe de ser **Variada** y **Equilibrada**

## **Variada:**

Comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela.

## **Equilibrada:**

En los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.



El universo. (2018, 10 septiembre). *Alimentación saludable: ¿Cuáles son las porciones y horarios adecuados?* [Fotografía]. Alimentación saludable.

<https://www.eluniverso.com/vida/2018/09/07/nota/6942467/alimentacion-saludable-cuales-son-porciones-horarios-adecuados/>

# PROTEINAS

- Componente principal de las células
- Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo.



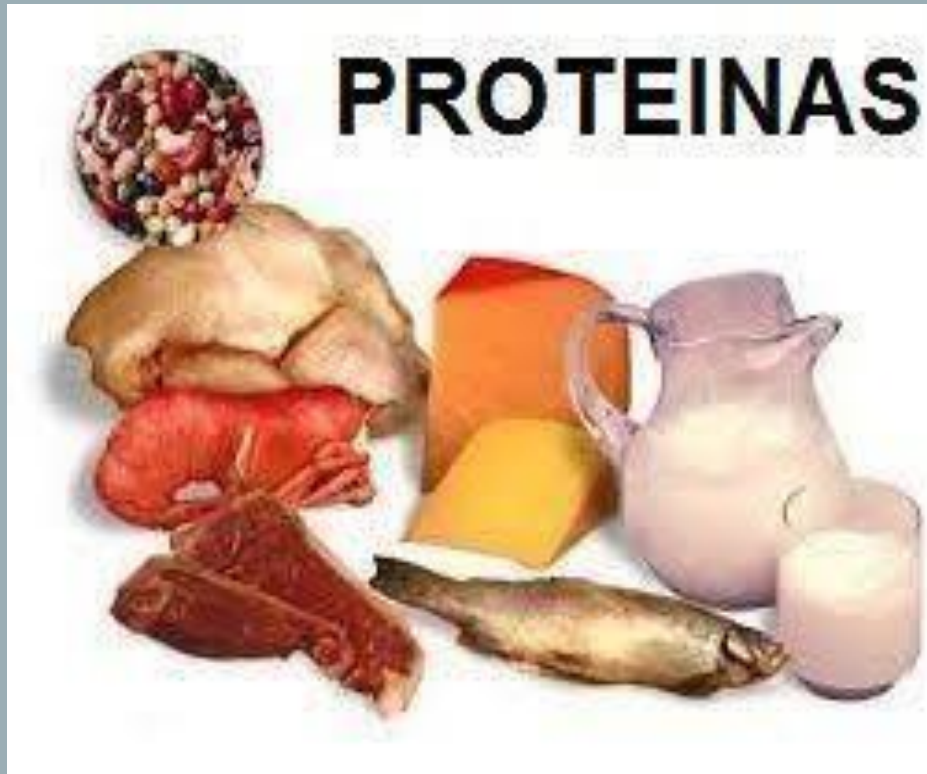
Pinterest. (s. f.). *Proteínas* [Ilustración]. Proteínas funciones.

<https://www.pinterest.es/pin/555702041506774969/>



Blogger. (2014, 26 enero). *Biomoléculas*  
[Ilustración]. Proteínas.  
[http://alondrastefania.blogspot.com/2014/01/proteinas\\_26.html](http://alondrastefania.blogspot.com/2014/01/proteinas_26.html)

# Donde se encuentran las proteínas



Global nutrición blog. (2014, 3 noviembre).  
*Proteínas, alimentos que son ricos en este nutriente*  
[Ilustración]. Proteínas, alimentos que son ricos en este nutriente.

<http://globalnutricion.com/blog/alimentos-ricos-en-proteinas/>

# HIDRATOS DE CARBONO

Son el alimento principal fuente de energía de la dieta para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día.

Existen 2 tipos de Hidratos de Carbono:



Carbohidratos.net. (2020, 5 diciembre). *Los carbohidratos* [Ilustración]. Carbohidratos. <https://carbohidratos.net/carbohidratos-simples-y-carbohidratos-complejos>

# GRASAS

Tienen tres funciones principales que son:

Almacenar energía

Ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles  
(A, D, E, K)

Proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo



Enciclopedia de Ejemplos (2019). "Grasas". Recuperado de: <https://www.ejemplos.co/30-ejemplos-de-grasas/>



Revista cocina. (2016, 3 junio). *Carnes, basicas en nuestra dieta* [Fotografía]. Carnes. <https://www.revistacocina.com/carnes-basicas-nuestra-dieta/>

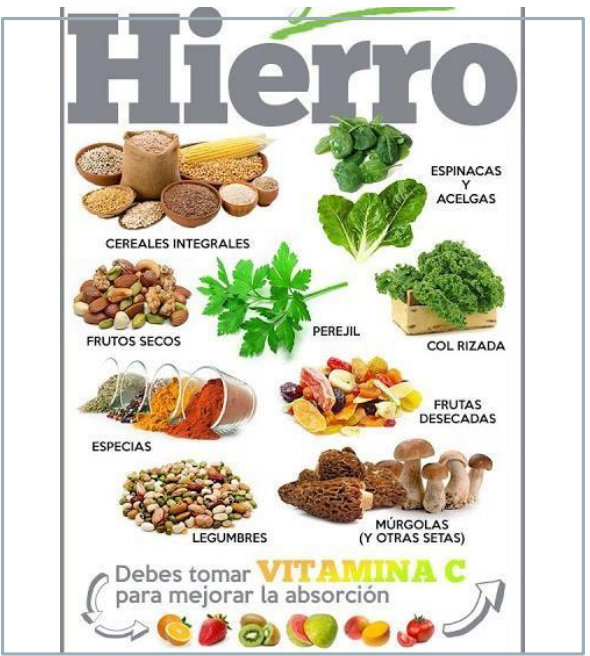
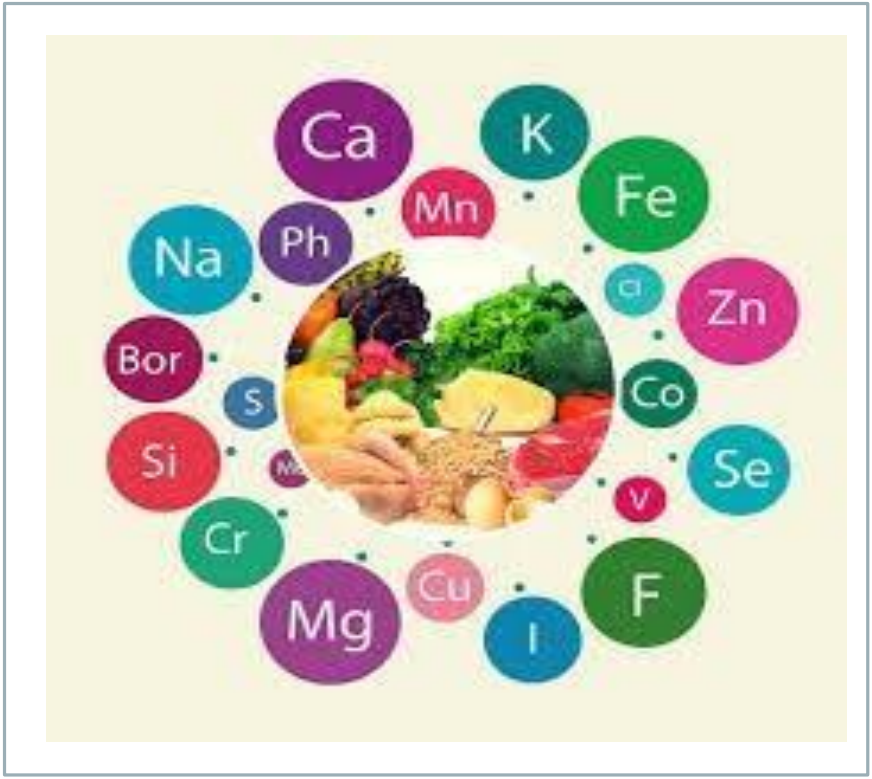
# VITAMINAS

son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos



*Vitaminas en los alimentos.* (s. f.). [Ilustración].  
Vitaminas en los alimentos.

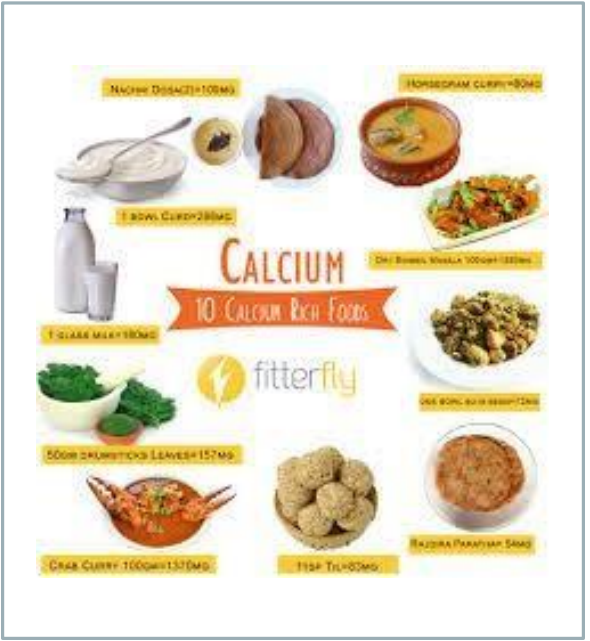
[https://storage.googleapis.com/ilerna\\_media-cloud/wordpress\\_ilerna/production/vitaminas.jpg](https://storage.googleapis.com/ilerna_media-cloud/wordpress_ilerna/production/vitaminas.jpg)



# MINERALES

Tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos.

Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la formación de la sangre.



Pinterest. (s. f.-a). *Hierro en alimentos* [Ilustración]. Hierro en alimentos. <https://www.pinterest.com.mx/alvarengaleiva/recetas-de-jugos-naturales/>

# COLACIONES

Alimentos que se consumen entre las principales comidas del día (desayuno, comida y cena) y forman parte de una alimentación saludable.

También se les suele llamar snacks

**Ayuda a controlar niveles de glucosa**

**Nos mantienen satisfechos**

**Impiden el aumento de peso**

**Mantienen el metabolismo activo y reducen ansiedad.**

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas así como distintas enfermedades no transmisibles como la obesidad .



Freepng.es. (s. f.). *La comida chatarra Dulces Bebidas Gaseosas Conveniencia de los alimentos* [Ilustración].  
La comida chatarra.

<https://www.freepng.es/png-k6wkdv/>



*Somos amigos de la tierra.*  
(s. f.). [Fotografía]. Somos amigos de la tierra.

[http://www.somosamigosde latierra.org/07\\_alimentacion/chatarra/chatarra\\_01.html](http://www.somosamigosde latierra.org/07_alimentacion/chatarra/chatarra_01.html)

Hoy en día el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios

Ahora se consumen más alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, más azúcares libres y más sal y en menor cantidad consumen frutas, verduras, cereales y leguminosas



# ANÁLISIS

- La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante, se calcula que más de 41 millones de niños menores de 5 años en todo el mundo tienen sobrepeso u obesidad. Lo que refleja que en la edad adulta tendrán más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

## RESULTADOS

- El impartir talleres de auto cuidado para la prevención y control del sobre peso u obesidad dentro de la comunidad escolar nos lleva a crear conciencia acerca de una alimentación y estilos de vida saludable para así disminuir la gran brecha epidemiológica que se presenta en la actualidad.
- A su vez también implementado las nuevas estrategias de autocuidado en base a la nueva normalidad en lo que respecta a alimentación y actividad física. Se dará un seguimiento de control de peso de los integrantes de la familia por alumno para lograr el impacto esperado de disminuir sobre peso u obesidad.

# BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.breastcancer.org>
- <https://www.aeal.es>>3 alimentación.
- <https://www.minsalud.gov>>salub
- <https://www.clinicaalemana.cl>>alimentación.
- ESIAN Estrategia Integral de Atención a la Nutrición.
- <https://www.who.int.oms>.