

ALIMENTACIÓN SALUDABLE:



FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, CEREALES INTEGRALES, FRUTOS SECOS, ACEITE DE OLIVA VIRGEN, AGUA. ALIMENTOS DE CERCANÍA Y DE TEMPORADA.



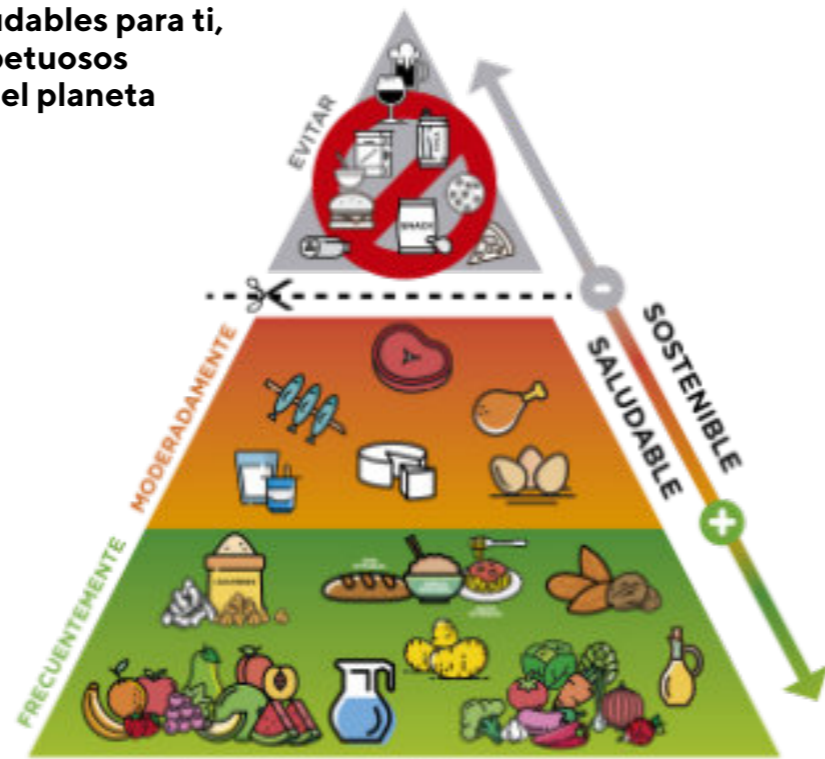
Alimentos ultraprocesados: cereales para el desayuno, galletas, batidos y yogures azucarados, zumos, refrescos, helados, bollería, aperitivos salados, embutidos. Productos envueltos en plásticos innecesarios.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE, SOLIDARIA Y SOSTENIBLE.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

Saludables para ti, respetuosos con el planeta



Elaborado por la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva, marzo 2016

CODINAN

ALIMENTACIÓN SALUDABLE, SOLIDARIA Y SOSTENIBLE

+ ACTIVIDAD FÍSICA

NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Bienestar Social, Empleo y Planes Integrales de Transformación Social

Dirección General de Salud Pública y Protección Animal
Servicio de Salud



PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS:

Los hábitos relacionados con la actividad física se adquieren en la infancia.

POTENCIA QUE:

- Vayan caminando o en bicicleta siempre que puedan
- Jueguen todos los días al aire libre
- Practiquen algún deporte todas las semanas
- Eviten pasar demasiadas horas frente a la televisión o cualquier otra pantalla

¡MOVERSE MÁS PARA SENTIRSE MEJOR!



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ESCOLAR

- **No le obligues nunca a comer**, respeta su apetito.
- **No le ofrezcas productos insanos**, ni los tengas en casa.
- **Ofrécele solo alimentos saludables que potencien su salud.**
- No utilices **jamás** los alimentos como **premio** o **castigo**.
- **Comed todos en familia con la televisión apagada** y sin ninguna pantalla que distraiga de la conversación y de las relaciones personales.



CONFECCIONA CADA COMIDA CON TRES COLORES

Los colores verde, rojo y amarillo representan los nutrientes en los que son ricos cada grupo de alimentos.



Verde. Alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibra: frutas y verduras.



Amarillo. Alimentos ricos en hidratos de carbono complejos: pan, pasta, arroz y cuscús -siempre integrales-, patata, yuca y quinoa.



Rojo. Alimentos ricos en proteínas: lácteos, huevos, tofu, pescados, carnes magras.



Rojo y amarillo. Alimentos ricos en proteínas e hidratos de carbono al mismo tiempo: legumbres.

DESAYUNOS Y MERIENDAS

Ejemplo 1: fruta ●, pan integral con aceite ● y un vaso de leche entera ●

Ejemplo 2: yogur entero ● con avena integral ● y frutos rojos ●

Ejemplo 3: crudités de verduras ● con hummus ●



ALMUERZOS Y CENAS

Ejemplo 1: ensalada ● con un filete de pez espada ● y arroz integral ●

Ejemplo 2: salmorejo ● y pasta integral ● con tofu ●

Ejemplo 3: champiñones ● y potaje de alubias sin chacinas ●



Three Colour Method

TEN EN CUENTA QUE

- Los primeros platos deben confeccionarse con hortalizas ●, alternando las ensaladas o verduras crudas con las verduras cocinadas.
- Los segundos platos deben confeccionarse con alimentos ricos en hidratos de carbono ●. Siempre que sea posible se deben elegir las variedades integrales.
- Acompañando a los primeros o a los segundos, y ocupando 1/3 del volumen de uno de los dos platos, añadimos alimentos ricos en proteínas ●.
- Cuando el segundo sea un plato de legumbres no será necesario acompañarlo de carne o pescado ya que, además de hidratos de carbono, ya contienen suficientes proteínas ●. Las legumbres se deben incluir un mínimo de 3 veces en el menú semanal.
- Acompaña cada comida con pan integral, bebe solo agua y, de postre, toma preferentemente fruta.

La alimentación, además de saludable, debe ser solidaria y sostenible:

- Toma productos de cercanía y de temporada.
- No compres alimentos envueltos en plásticos innecesarios.
- Reduce, reutiliza y recicla los residuos.
- No desperdicies alimentos ni agua.
- Compra alimentos de agricultura, ganadería y pesquerías sostenibles.
- Adquiere alimentos de comercio justo.
- Dona alimentos saludables a entidades solidarias.

CONSUME MÁS ALIMENTOS VEGETALES Y MENOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



EDÚCALE EN SALUD

No relaciones emocionalmente la comida basura con los momentos divertidos del día. Ofrécele siempre comida sana en: su fiesta de cumpleaños, las vacaciones de verano, Navidades, Semana Santa, Feria, los fines de semana, en los postres, los desayunos y meriendas y cada vez que vaya a comer. ¡Construye su salud!

Enséñale a cocinar desde edades muy tempranas. Hazle participe de la cocina con tareas adecuadas a su edad: con 2-3 añitos ya puede cortar las hojas de la lechuga con sus manos, con 12 años ya debería saber cocinar todos los platos básicos del menú semanal.

Hazle corresponsable de todas las tareas relacionadas con la alimentación: confeccionar la lista de la compra, seleccionar alimentos saludables en el súper, meter los alimentos en el frigorífico, poner y recoger la mesa y lavar la vajilla.

CONSTRUIR HÁBITOS SALUDABLES ES LA BASE DE UNA BUENA SALUD PARA TODA LA VIDA

