

TATAMI NUTRICIONAL



TATAMI NUTRICIONAL

Presentación:

En México la malnutrición es un problema de salud pública; el gobierno federal ha impulsado acciones que contribuyan a disminuir todas las manifestaciones de ésta; desnutrición, sobre peso y obesidad, entre las más importantes. La obesidad y el sobrepeso son el principal problema de Salud Pública en México.

La malnutrición afecta a todas las esferas sociales, sin embargo, la pobreza extrema y marginación pueden agravar y determinar la calidad de vida de los niños (as) que la padecen, sobre todo cuando impacta significativamente en sus primeros años de vida, etapa en la que en el cuerpo humano se llevan a cabo procesos bioquímicos que repercuten en el desarrollo de sus capacidades físicas y cognitivas.

En nuestra experiencia de trabajo en nutrición infantil, hemos apostado a la educación como el aspecto fundamental que detona el cambio hacia la práctica de hábitos saludables. La educación entendida como una introducción a la realidad, ¿qué quiere decir? Que educar, contrario a informar, es más que la transmisión de un conocimiento, es un acompañamiento asertivo en el que el educador tiene clara una propuesta y acompaña al sujeto en un camino para verificar, explorar, vivir y descubrir, es decir hacer experiencia de esa propuesta.

Como un factor fundamental para optimizar el proceso educativo, el estado nutricional de los niños (as) nos ha preocupado mucho. El niño (a) que no ha sido alimentado adecuadamente tendrá repercusiones en su desarrollo neurológico y psicomotriz, cognitivo y físico por consecuencia no podrá razonar ni aprender de manera apropiada, su memoria difícilmente será la mejor.

Esta necesidad de hacer propuestas educativas para niños (as) que contribuyan a mejorar su calidad de vida nos ha provocado a ser más creativos, y sólo mirando con atención su realidad es como podemos ver las grandes posibilidades que ésta nos brinda.

Con el presente trabajo pretendemos compartir una práctica de educación nutricional y alimentaria para niños (as).

Contenido:

-67 tarjetas de alimentos:

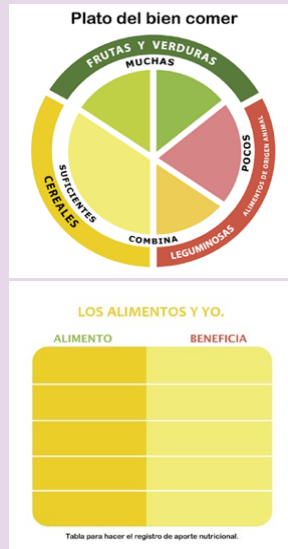
son tarjetas que contienen la ilustración de los alimentos de los 5 grupos según el plato del bien comer. Se sugiere al educador plastificarlas para evitar su deterioro. Cada alimento se describe con los nutrientes que contiene y la función que éste tiene en nuestro organismo, así como la parte del cuerpo que beneficia. Los alimentos seleccionados forman parte de la canasta básica de las familias con las que se trabaja y de fácil acceso.

-11 tarjetas con las partes del cuerpo: Son ilustraciones de las partes del cuerpo que nos servirán para que los niños relacionen el alimento con su valor nutritivo a la parte del cuerpo que beneficia, así como la función de dicha parte.

Modo de uso y sugerencias:

Es importante que el educador elabore una lámina con el Plato del Bien Comer (vacío) y Una lámina titulada “Los alimentos y yo”, se sugiere de 60 x 60 cm cada una.

Ejemplo:



Paso a paso:

El Tatami Nutricional puede ser útil en escuelas, Comedores Infantiles, Talleres de preparación de alimentos, entre otros.

Consiste en analizar los componentes nutricionales de los alimentos del platillo que en ese momento los niños van a degustar o a cocinar. Las láminas con las ilustraciones del Plato del Bien Comer y de “Los alimentos y yo” se colocan en un espacio a la vista de todos. El responsable identifica las tarjetas que contienen los alimentos del platillo y construye con todos el plato preguntando: ¿Qué alimentos contiene el platillo? Por ejemplo: tomate, enseña la tarjeta y se pregunta qué nos aporta el tomate: se espera que haya una lluvia de respuestas de los participantes, después el responsable indica qué nutrientes aporta el tomate, ejemplo: vitamina C, betacarotenos, hierro, etc. La siguiente respuesta que lanza el responsable es: en qué grupo de alimentos de nuestro plato de buen comer se ubica el tomate, con la ayuda de los participantes se coloca la tarjeta del tomate en el grupo de las verduras. Una vez colocados todos los alimentos que conforman el platillo, se analiza si el plato se encuentra balanceado, es decir, que contiene alimentos de todos los grupos que señala el plato y en las proporciones adecuadas. Una vez realizado el análisis se procede a colocar los alimentos, uno por uno en la lámina “Los alimentos y yo”, preguntando a los participantes, por ejemplo, ¿Qué parte de nuestro cuerpo beneficia el tomate si contiene vitamina C? Se espera la lluvia de respuestas, si surge la respuesta correcta en ese momento se retoma, si no el responsable la da, y así coloca la tarjeta de la parte del cuerpo que beneficia al lado del alimento, haciendo énfasis en su importancia para el organismo, en este ejemplo puede ser: los pulmones, previniendo las enfermedades respiratorias o la piel, previniendo los daños de los rayos del sol. De esta manera, lo que los niños comen va adquiriendo un significado en sus vidas, y por lo tanto, empiezan a hacerlos parte de su cotidianidad.

- En comedores sociales se sugiere hacerlo diariamente analizando el menú del día.
- En Talleres de Cocina analizando el platillo a cocinar. Ha funcionado muy bien el material incluso en adultos.

Informes:

Centro de Gestión y Desarrollo- Crecemos DIJO
Monte Albán #307. Fracc. San José La Noria, CP. 68120.
Tel. 951 5138181



DURAZNO

Nutrimientos: Fibra, calcio, magnesio, potasio, vitamina A y vitamina C.

Fibra (mejora la digestión intestinal), calcio (crecimiento de huesos y dientes), magnesio (ayuda a prevenir la fragilidad en los huesos), potasio (estimula el movimiento de los músculos), vitamina A (mejora la vista en la noche) y vitamina C (previene enfermedades respiratorias).

Beneficia: Corazón, músculo, hueso, piel e intestino.



GRANADA

Nutrimientos: Fibra, calcio, hierro, fósforo y vitamina C.

Fibra (mejora la digestión intestinal), calcio (crecimiento de huesos y dientes), hierro (previene la aparición de anemia), fósforo (participa en la formación de huesos y dientes) y vitamina C (aumenta las defensas del cuerpo).

La pulpa es astringente y depurativa, ayudando a limpiar el organismo y la infusión de la cáscara ayuda a eliminar parásitos intestinales.

Beneficia: Intestino, sangre, sistema inmunológico.

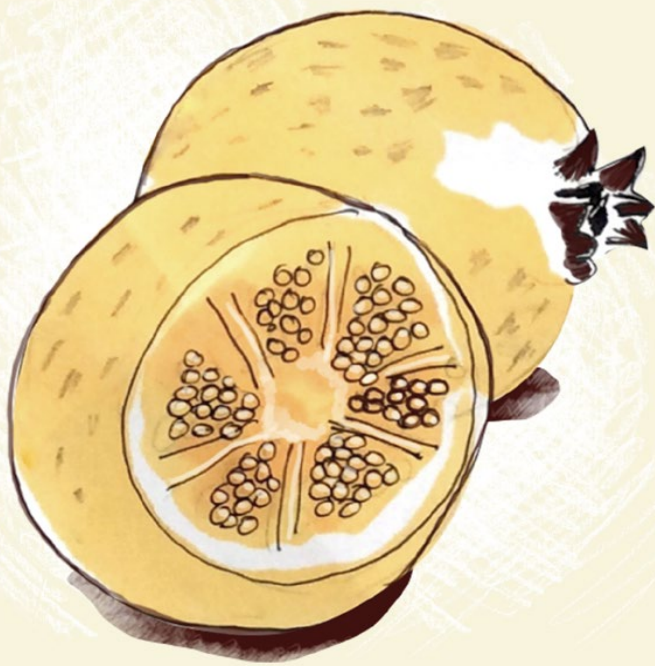


GUANABANA

Nutrimientos: Fibra, calcio, fósforo, riboflavina, vitamina C y niacina.

Fibra (mejora la digestión intestinal), calcio (crecimiento de huesos y dientes), fósforo (participa en la formación de huesos y dientes), riboflavina (mejora la absorción de proteínas), vitamina C (previene enfermedades respiratorias) y niacina (mejora la absorción de azúcares y proteínas).

Beneficia: Intestinos, sangre, corazón, músculo, huesos, dientes y sistema inmunológico.



GUAYABA

Nutrimientos: Vitamina C, vitamina A y fibra.

Vitamina C (aumenta las defensas del cuerpo), vitamina A (posee efecto anticancerígeno) y fibra (mejora la digestión intestinal).

Beneficia: Sistema inmunológico, intestinos, piel y oído.



LIMÓN

Nutrimientos: Vitamina C y potasio.

Vitamina C (aumentan las defensas del cuerpo) y potasio (estimula el movimiento de los músculos).

Beneficia: Sistema inmunológico, piel y corazón.



MANDARINA

Nutrimientos: Vitamina C, vitamina A, agua y fibra.

Vitamina C (mejora la absorción de hierro), vitamina A (mejora la visión en la noche), agua (medio de transporte de nutrimentos en el organismo) y fibra (estimula la digestión intestinal).

Beneficia: Sistema digestivo y respiratorio, intestinos y ojos.



MANGO

Nutrimientos: Vitamina C, papaína y betacarotenos.

Vitamina C (aumenta las defensas del cuerpo), betacarotenos (agente natural contra el envejecimiento) y papaína (ayuda a expulsar los residuos del cuerpo).

Beneficia: Sistema inmunológico y piel.

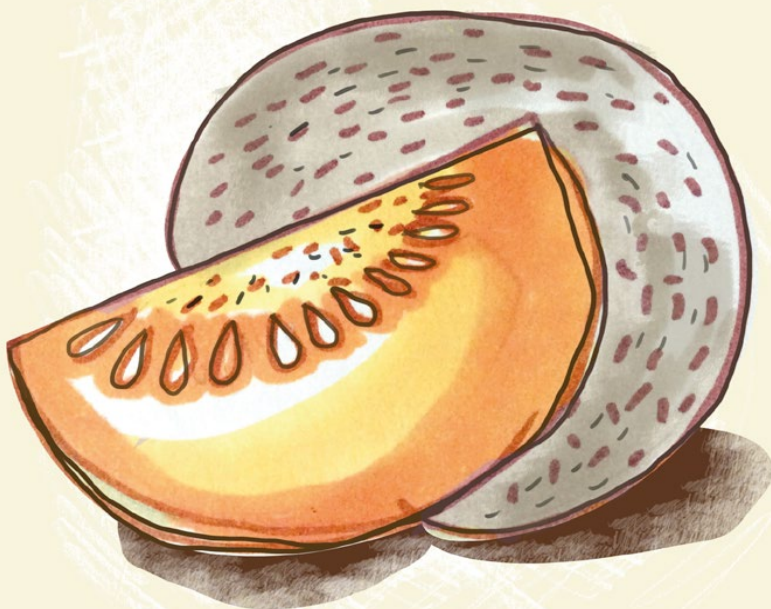


MANZANA

Nutrimientos: Vitamina C y fibra.

Vitamina C (aumenta las defensas del cuerpo) y pectina (es una fibra que ayuda a expulsar los residuos del cuerpo).

Beneficia: Sistema inmunológico e intestinos.



MELÓN

Nutrimientos: Vitamina C, betacarotenos y potasio.

Vitamina C (aumenta las defensas del cuerpo), betacarotenos (agente natural contra el envejecimiento) y potasio (estimula el movimiento de los músculos).

Beneficia: Sistema inmunológico, músculos y piel.

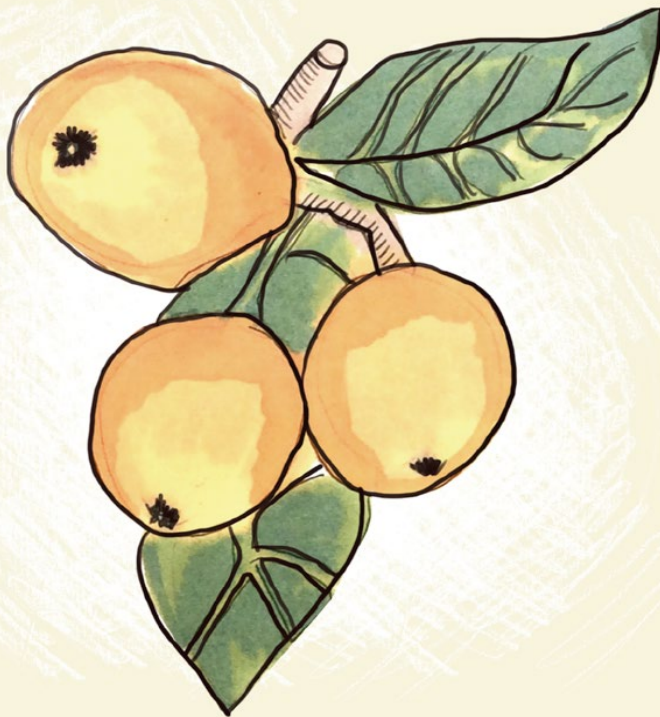


NARANJA

Nutrientos: Vitamina C, carotenos y fibra.

Vitamina C (aumenta las defensas del cuerpo), carotenos (agente natural contra el envejecimiento) y fibra (mejora la digestión intestinal).

Beneficia: Sistema inmunológico, piel e intestinos.

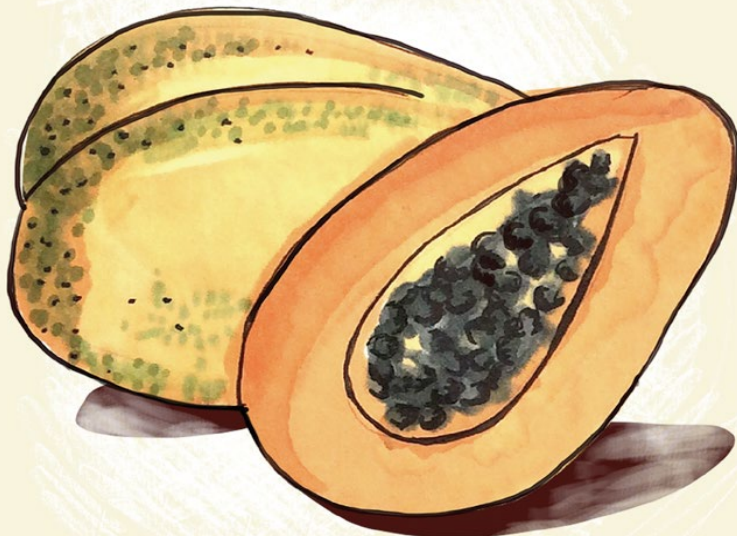


NÍSPERO

Nutrientos: Fibra, calcio, vitamina A, vitamina C, tiamina, riboflavina y niacina.

Fibra (mejora la digestión intestinal), calcio (crecimiento de huesos y dientes), vitamina A (mejora la visión en la noche), vitamina C (mejora la absorción de hierro), tiamina (mejora la absorción de azúcares), riboflavina (mejora la absorción de proteínas) y niacina (buen funcionamiento del sistema nervioso).

Beneficia: Sistema nervioso, corazón, huesos, dientes y piel.



PAPAYA

Nutrientos: Vitamina C, betacarotenos y papaína.

Vitamina C (aumenta las defensas del cuerpo), betacarotenos (agente natural contra el envejecimiento) y papaína (ayuda a expulsar los residuos del cuerpo).

Beneficia: Sistema inmunológico, piel e intestinos.



PERA

Nutrimientos: Ácido fólico, vitamina C, potasio y Fibra.

Ácido fólico (participa en la formación de proteínas), vitamina C (previene enfermedades respiratorias), potasio (estimula el movimiento de los músculos), fibra (mejora la digestión intestinal).

Beneficia: Intestinos, sangre, tejidos, sistema respiratorio y músculo.



PIÑA

Nutrimientos: Vitamina C, betacarotenos y bromelina.

Vitamina C (aumenta las defensas del cuerpo), betacarotenos (agente natural contra el envejecimiento) y bromelina (propiedades antiinflamatorias y analgésicas).

Beneficia: Sistema inmunológico y piel.

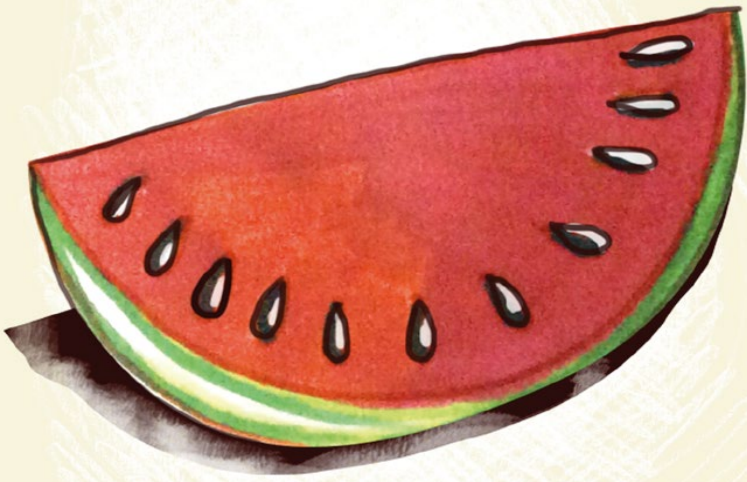


PLÁTANO

Nutrimientos: Potasio.

Potasio (controla la presión alta y reduce el riesgo de enfermedades coronarias).

Beneficia: Sistema nervioso y músculos (evita calambres).



SANDÍA

Nutrimientos: Vitamina A y mucha agua.

Vitamina A (ayuda a mejorar la visión y protege la piel) y agua (mantiene hidratado nuestro cuerpo).

Es diurética, recomendable para personas enfermas de la próstata, riñones, vías urinarias o con dificultad para orinar.

Beneficia: Ojos y piel.



TAMARINDO

Nutrimientos: Tiamina, calcio, fósforo, fibra, magnesio, potasio y vitamina C.

Tiamina (mejora la función del sistema nervioso), calcio (formación de huesos y dientes), fósforo (participa en la formación de huesos y dientes), fibra (mejora la digestión intestinal), magnesio (ayuda a prevenir la fragilidad en los huesos), potasio (estimula el movimiento de los músculos) y vitamina C (aumenta las defensas del cuerpo).

Beneficia: Nervios, huesos, dientes, corazón, sangre y sistema inmunológico.

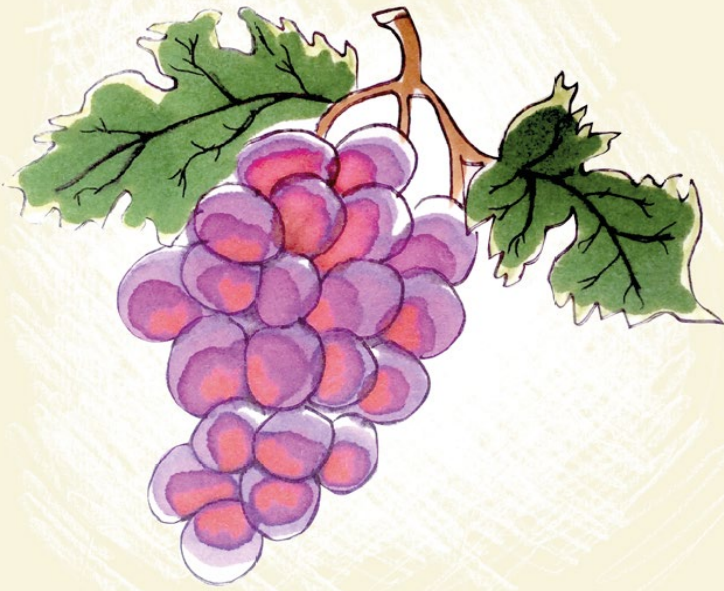


TEJOCOTE

Nutrimientos: Calcio, hierro, vitamina A, vitamina C y fibra.

Calcio (crecimiento de huesos y dientes), hierro (previene la aparición de anemia), vitamina A (propiedades anticancerígenas) y vitamina C (previene la aparición de enfermedades respiratorias).

Beneficia: Corazón, músculo, huesos, dientes, ojos y sistema inmunológico.

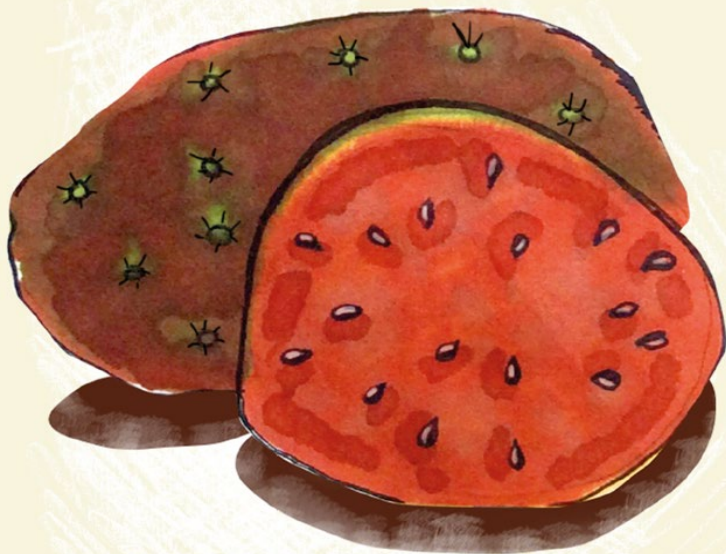


UVA

Nutrimientos: Vitamina C, hierro y antioxidantes.

Vitamina C (refuerza las defensas del cuerpo), hierro (previene la aparición de anemia) y selenio (es un antioxidante que combate los signos del envejecimiento).

Beneficia: Sistema inmunológico, sistema circulatorio (sangre) y piel.



TUNA

Nutrimientos: Calcio, vitamina A, vitamina C, tiamina, niacina y riboflavina.

Calcio (crecimiento de huesos y dientes), vitamina A (participa en el crecimiento, mantenimiento y reparación de cabello, uñas y piel), vitamina C (mejora la absorción de hierro), tiamina (mejora la función del sistema nervioso), niacina (mejora la absorción de azúcares y proteínas) y riboflavina (mejora la absorción de proteínas).

El consumo del fruto brinda al organismo mayor sensibilidad a la insulina produciendo baja elevación de la glucosa sanguínea en diabéticos.

Beneficia: Piel, huesos, dientes, ojos y corazón



ACELGA

Nutrimientos: Hierro y vitamina B.

Hierro (formación de glóbulos rojos) y vitamina B (protege el corazón).

Beneficia: Sangre y corazón.

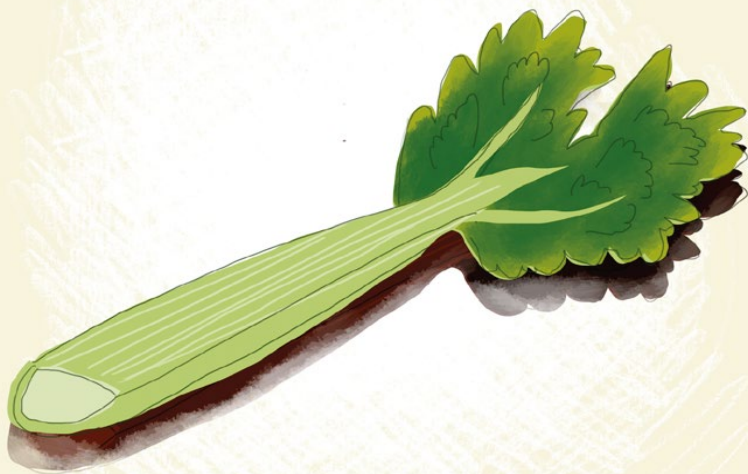


AGUACATE

Nutrimentos: Vitamina E, ácido fólico, omega 9, omega 7, omega 6 y omega 3.

Vitamina E (antioxidante, previene arrugas en la piel y proporciona cabello saludable), ácido fólico (formación de proteínas en nuestro cuerpo), ácido omega 9 (regula el colesterol, aumentando el HDL (bueno) y disminuyendo el LDL (malo)), ácidos omega 6 (piel, cabello y reduce el colesterol) y ácidos graso omega 3 (piel y evita formación de coágulos).

Beneficia: Piel, cabello, tejidos, músculos, arterias e hígado.



APIO

Nutrimentos: Ácido fólico, betacarotenos, potasio y agua.

Ácido fólico (formación de proteínas en nuestro cuerpo), betacarotenos (factor protector contra el envejecimiento), potasio (reduce el riesgo de enfermedades del corazón) y agua (hidratación del cuerpo).

Elimina la hinchazón en manos, tobillos, pies y limpia el hígado.

Beneficia: Piel, hígado y ayuda a bajar de peso.



BERROS

Nutrimentos: Ácido fólico, hierro, fibra, calcio y vitamina A.

Ácido fólico (participa en la formación de proteínas), hierro (previene la aparición de anemia), fibra (mejora la digestión intestinal), calcio (crecimiento de huesos y dientes) y vitamina A (mejora la visión nocturna).

Beneficia: Sangre, intestino, huesos y dientes.



BETABEL

Nutrimentos: Hierro, potasio y fibra.

Hierro (previene la aparición de anemia), potasio (estimula los movimientos del músculo) y fibra (elimina lo que el cuerpo no necesita).

Beneficia: Sangre, sistema nervioso, músculo (evita calambres) e intestinos.



BRÓCOLI

Nutrimentos: Vitamina B, vitamina C, betacarotenos, calcio y hierro.

Vitamina B (protege al corazón), vitamina C y betacarotenos (ayudan a preservar la juventud y refuerza el sistema inmunológico).

Beneficia: Ojos, corazón, piel, hígado e intestinos.



CALABAZA

Nutrimentos: Ácido fólico, betacarotenos, vitamina C y agua.

Ácido fólico (formación de proteínas en nuestro cuerpo), vitamina C y betacarotenos (ayudan a preservar la juventud y refuerza el sistema inmunológico) y agua (hidratación del cuerpo).

Beneficia: Músculo, sistema inmunológico y piel.



CEBOLLA

Nutrimentos: Antioxidantes, mineral selenio y mineral sulfuro.

Antioxidantes (retardan el envejecimiento), selenio (limpia el hígado) y sulfuro (componente para piel, uñas y cabello).

Beneficia: Hígado, piel, uñas, cabello y sistema inmunológico.



CHAYOTE

Nutrimentos: Agua, potasio y fibra.

Agua (hidratación del cuerpo), potasio (reduce el riesgo de enfermedades del corazón) y fibra (mejora la digestión intestinal).

Beneficia: Piel, corazón, músculo e intestinos.



CHEPIL

Nutrimentos: Ácido fólico, hierro y vitamina A.

Ácido fólico (participa en la formación de proteínas), hierro (formación de glóbulos rojos) y vitamina A (protección de la vista).

Beneficia: Ojos, sangre y sistema digestivo.



CHILE

Nutrimientos: Calcio, magnesio, potasio, vitamina A, vitamina C, niacina y ácido fólico.

Calcio (crecimiento de huesos y dientes), magnesio (ayuda a prevenir la fragilidad de los huesos), vitamina A (previene retardo en el crecimiento en los niños), vitamina C (ayuda a la cicatrización de heridas), niacina (mejora la absorción de azúcares y proteínas) y ácido fólico (participa en la formación de proteínas).

Beneficia: Huesos, dientes, piel y sangre.



CILANTRO

Nutrimientos: Vitamina A, calcio, hierro, magnesio y selenio.

Vitamina A (fortalece la vista), calcio (crecimiento de huesos y dientes), hierro (formación de glóbulos rojos), magnesio (ayuda a prevenir la fragilidad de los huesos) y selenio (función antioxidante y desempeña un papel importante en la prevención de cáncer).

Beneficia: Ojos, huesos, dientes y sangre.



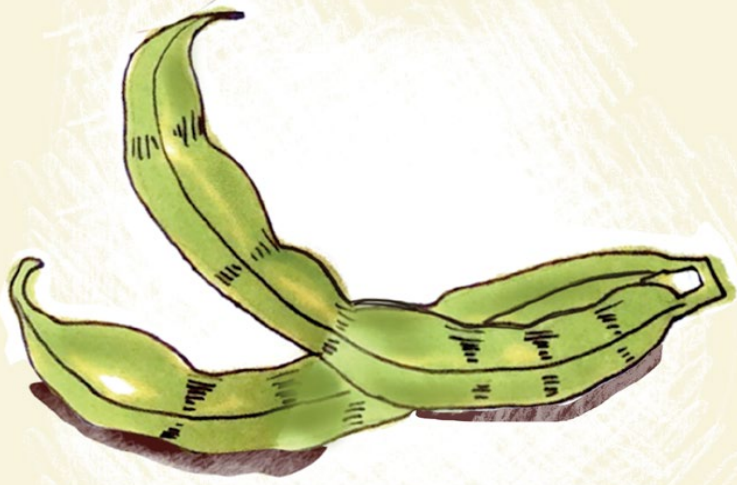
COLIFLOR

Nutrimientos: Calcio, fósforo y vitamina C.

Calcio (crecimiento de huesos y dientes), fósforo (formación de huesos y dientes) y vitamina C (mejora la absorción de hierro).

Contiene glucosinolatos que brindan un efecto anticancerígeno.

Beneficia: Huesos, dientes, sangre y piel.



EJOTE

Nutrimientos: Potasio, calcio, magnesio, ácido fólico, vitamina C, vitamina A y fibra.

Potasio (estimula el movimiento de los músculos), calcio (crecimiento de huesos y dientes), magnesio (previene la fragilidad de los huesos), ácido fólico (formación de proteínas), vitamina C (previene enfermedades respiratorias), vitamina A (efecto anticancerígeno) y fibra (mejora la digestión intestinal).

Beneficia: Huesos, dientes, corazón, músculo e intestinos.



ESPINACA

Nutrimientos: Hierro, calcio y magnesio.

Hierro (evita la aparición de anemia), calcio (crecimiento de huesos y dientes) y magnesio (da tonicidad a los músculos).

Beneficia: Sangre, hueso y músculo.



JÍCAMA

Nutrimientos: Potasio, vitamina C, magnesio, fibra.

Potasio (previene la debilidad muscular), vitamina C (mejora la absorción de hierro), magnesio (ayuda a prevenir la fragilidad en los huesos), fibra (mejora la digestión intestinal).

Beneficia: Músculo, piel e intestinos.



LECHUGA

Nutrientos: Ácido fólico, fibra, agua, vitamina C y potasio.

Ácido fólico (participa en la formación de proteínas), fibra (mejora la digestión intestinal), vitamina C (aumenta las defensas del cuerpo), agua (hidratación del cuerpo) y potasio (previene la debilidad muscular).

Beneficia: Piel, corazón, intestino, sangre, cabello y uñas.

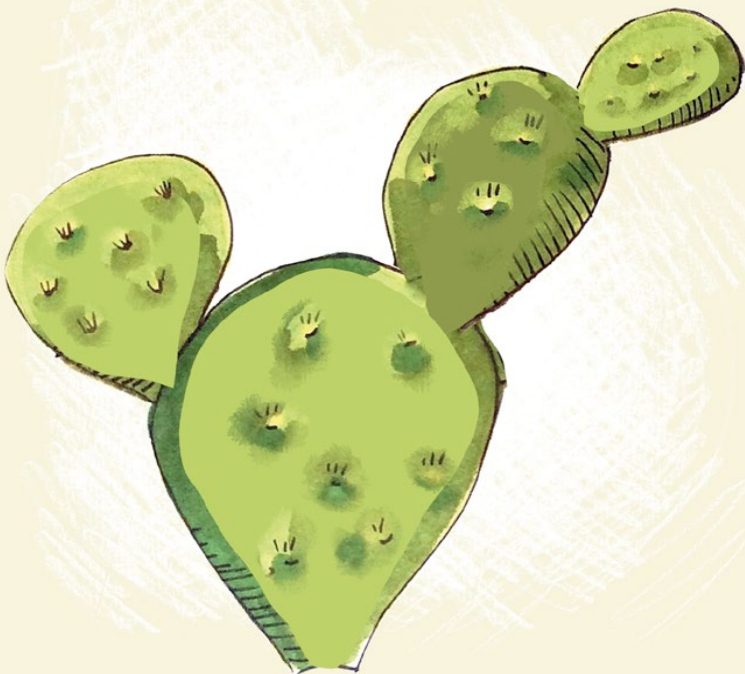


MILTOMATE

Nutrientos: Vitamina A, vitamina C y potasio.

Vitamina A (propiedades anticancerígenas), vitamina C (mejora la absorción de hierro) y potasio (estimula el movimiento de los músculos).

Beneficia: Piel, pulmones y nervios.



NOPAL

Nutrientos: Fibra, calcio, hierro, potasio, vitamina A y vitamina C.

Fibra (disminuye niveles de glucosa en sangre), calcio (crecimiento de huesos y dientes), hierro (mejora el estado cognitivo estimulando la atención, aprendizaje y memoria), potasio (previene la debilidad muscular), vitamina A y vitamina C (actúan como antioxidantes retrasando los signos del envejecimiento).

Beneficia: Intestinos, hueso, sangre, cerebro y corazón.



PEPINO

Nutrimientos: Mineral sílice y agua.

Mineral sílice (salud para la piel, previene enfermedades cardiovasculares y la osteoporosis) y agua (hidratación del cuerpo).

Beneficia: Piel, corazón y huesos.



QUELITES

Nutrimientos: Vitamina A, vitamina C, potasio, calcio y magnesio.

Vitamina A (mejora la visión nocturna), vitamina C (aumenta las defensas del cuerpo), potasio (previene la debilidad muscular), calcio (crecimiento de huesos y dientes) y magnesio (previene la fragilidad de los huesos y dientes).

Beneficia: Piel, ojos, músculo, huesos, dientes y sistema inmunológico.



TOMATE

Nutrimientos: Vitamina C, betacarotenos, licopeno y hierro.

Vitamina C y betacarotenos (ayuda a preservar la juventud y refuerza el sistema inmunológico), licopeno (ayuda a prevenir la aparición de cáncer) y hierro (evita la anemia).

Beneficia: Sistema inmunológico, piel y sangre.



VERDOLAGAS

Nutrimentos: Calcio, hierro, magnesio, sodio, potasio, vitamina A, vitamina C y tiamina.

Hierro (formación de glóbulos rojos), calcio (crecimiento de huesos y dientes), magnesio (brinda tonicidad a los músculos), sodio (regula la cantidad de agua dentro y fuera de las células), vitamina A (mejora la visión nocturna), vitamina C (mejora la absorción de hierro), tiamina (previene enfermedades del sistema nervioso).

Beneficia: Cerebro, sangre, huesos, dientes y piel.



ZANAHORIA

Nutrimentos: Vitamina A, alfacaroteno, fibra y agua.

Vitamina A (mejora la vista y protege la piel), alfacaroteno (es un anticancerígeno y reduce enfermedades coronarias), fibra (mejora la digestión y elimina toxinas) y agua (hidratación del cuerpo).

Beneficia: Ojos, corazón, piel, hígado e intestinos.

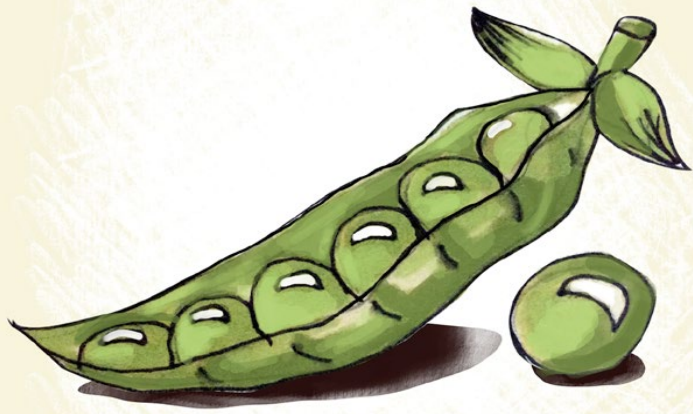


CACAHUATE

Nutrimentos: Omega 9, omega 6, calcio, magnesio, potasio y ácido fólico.

Omega 9 y omega 6 (disminuyen el riesgo de enfermedades del corazón), calcio (crecimiento de huesos y dientes), magnesio (ayuda a mantener el adecuado funcionamiento de nervios y músculos), potasio (previene la debilidad muscular) y ácido fólico (formación de proteínas).

Beneficia: Sangre, corazón, músculo, nervios y huesos.



CHÍCHARO

Nutrimentos: Hierro, proteína, calcio y fibra.

Hierro (evita la aparición de anemia), proteína (formación de músculo), calcio (crecimiento de huesos y dientes) y fibra (mejora la digestión intestinal).

Beneficia: Sangre, músculo, huesos e intestinos.



FRIJOL

Nutrimentos: Hierro, proteína, calcio, selenio, fósforo y fibra.

Hierro (evita la aparición de anemia), calcio (crecimiento de huesos y dientes), selenio (retarda los signos del envejecimiento), fósforo (formación de huesos y dientes) y fibra (mejora la digestión intestinal).

Beneficia: Sangre, músculo, huesos, dientes e intestino.

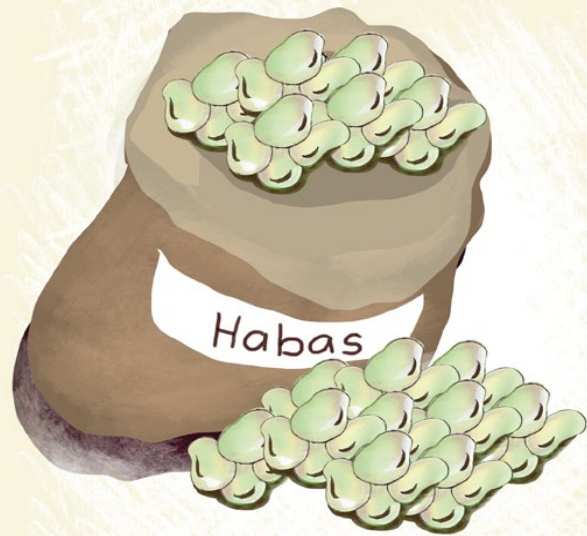


GARBANZOS

Nutrimentos: Selenio, hierro, fibra, potasio, proteínas y fósforo.

Selenio (retarda signos del envejecimiento), hierro (formación de glóbulos rojos), fibra (mejora la digestión intestinal), potasio (estimula los movimientos musculares), proteínas (formación de músculo) y fósforo (formación de huesos y dientes).

Beneficia: Piel, sangre y músculos.



GUAJE

Nutrimientos: Proteínas, calcio, hierro, vitamina A, fibra y vitamina K.

Proteínas (ayudan en la cicatrización de heridas o quemaduras), calcio (crecimiento de huesos y dientes), hierro (ayuda a prevenir la aparición de anemia), vitamina A (mejora la visión nocturna), fibra (mejora la digestión intestinal previniendo el estreñimiento), vitamina K (participa en la cicatrización cuando sufrimos alguna herida o cortadura en el cuerpo).

Beneficia: Corazón, músculo, piel, intestinos y sangre.

HABA

Nutrimientos: Fósforo, vitamina B9, magnesio, potasio y fibra.

Fósforo (ayuda a la formación de dientes y huesos), vitamina B9 (ácido fólico, ayuda a la formación de glóbulos rojos), potasio (mantiene saludable el corazón y los músculos), magnesio (ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso) y fibra (ayuda al buen funcionamiento de intestino).

Beneficia: Dientes, huesos, sangre, sistema nervioso e intestinos.

LENTEJA

Nutrimientos: Hierro, proteína, calcio, vitamina B3, B12 y fibra.

Hierro (evita la aparición de anemia), proteína (formación de músculos), calcio (crecimiento de huesos y dientes), vitamina B3 (ayuda a la memoria), B12 (previene problemas de memoria y audición) y fibra (mejora la digestión intestinal).

Beneficia: Sangre, músculo, hueso, memoria, articulaciones e intestinos.



SOYA

Nutrientes: Fibra, hierro, fósforo y vitamina E.

Hierro (formación de glóbulos rojos), fósforo (formación de huesos y dientes), vitamina E (función antioxidante retardando los signos del envejecimiento) y fibra (mejora la digestión intestinal previniendo el estreñimiento).

Beneficia: Piel, intestinos y sangre.



AJONJOLÍ

Nutrientes: Calcio, fósforo y fibra.

Fibra (ayuda a disminuir los niveles de colesterol en la sangre), calcio (crecimiento de huesos y dientes) y fósforo (participa en la formación de huesos y dientes).

Beneficia: Huesos, dientes, intestinos y médula ósea.



AMARANTO

Nutrientes: Lisina (proteína), las hojas de amaranto: calcio, hierro, magnesio, fósforo y vitamina A y C.

Proteína (formación de músculos), calcio (crecimiento de huesos y dientes), hierro (previene la aparición de anemia), magnesio (ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso), fósforo (ayuda a la formación de dientes y huesos), vitamina A (ayuda a la vista y retarda el envejecimiento) y vitamina C (aumenta las defensas del cuerpo).

Beneficia: Músculo, huesos, dientes, sangre, ojos, piel y sistema inmunológico.



ARROZ

Nutrimentos: Calcio, hierro y vitamina D.

Calcio (crecimiento de huesos y dientes), hierro (previene la aparición de anemia) y vitamina D (ayuda a la absorción de calcio y fósforo en el organismo).

Beneficia: Huesos, dientes y sangre.



AVENA

Nutrimentos: Vitamina E, antioxidantes y fibra.

Vitamina E (protege al corazón, da a la piel y al cabello un aspecto saludable), antioxidantes (combaten los radicales libres, protegen de enfermedades del corazón, ojo y obesidad) y fibra (mejora la digestión intestinal).

Beneficia: Corazón, piel, cabellos, ojos e intestinos.



LINAZA

Nutrimentos: Omega 3, proteínas y fibra.

Omega 3 (desarrollo y funcionalidad del sistema nervioso y visual), proteínas (formación de músculos) y fibra (ayuda a mejorar la digestión y disminuir los niveles de glucosa y colesterol en la sangre).

Beneficia: Corazón, músculo, intestinos y sistema nervioso.



PAPA

Nutrimientos: Fósforo, potasio, almidón y proteína.

Fósforo (participa en la formación de huesos y dientes), potasio (previene la debilidad muscular), almidón (nos aporta energía para llevar a cabo actividades cotidianas) y proteína (contiene lisina necesaria para el crecimiento).

Beneficia: Huesos, dientes, corazón, piel, cabello y uñas.



TRIGO

Nutrimientos: Calcio, hierro, yodo y zinc.

Calcio (crecimiento de huesos y dientes), hierro (previene la aparición de anemia), yodo (imprescindible para la síntesis de las hormonas tiroideas: estas hormonas influyen en el crecimiento esquelético, regulan la temperatura corporal y el sistema cardiovascular y facilitan el desarrollo y la maduración del cerebro) y zinc (refuerza las defensas del cuerpo).

Beneficia: Huesos, dientes, sangre, cerebro y sistema inmunológico.



MAÍZ

Nutrimientos: Calcio, magnesio, potasio, vitamina A y ácido fólico.

Calcio (crecimiento de huesos y dientes), magnesio (ayuda en el correcto funcionamiento del sistema nervioso), potasio (mantiene saludable los músculos), vitamina A (efecto anticancerígeno), ácido fólico (necesario para un adecuado crecimiento y desarrollo).

Beneficia: Sistema nervioso, corazón, músculos, ojos, huesos y dientes.



CHAPULINES

Nutrimientos: Proteína, vitamina A, vitamina E, calcio y hierro.

Proteína (ayuda a la formación de músculos), vitamina A (ayuda a mejorar la vista), vitamina E (buena para el corazón, piel y cabello), calcio (crecimiento de huesos y dientes) y hierro (formación de glóbulos rojos).

Beneficia: Músculo, ojos, corazón, cabello, piel, huesos, dientes y sangre.

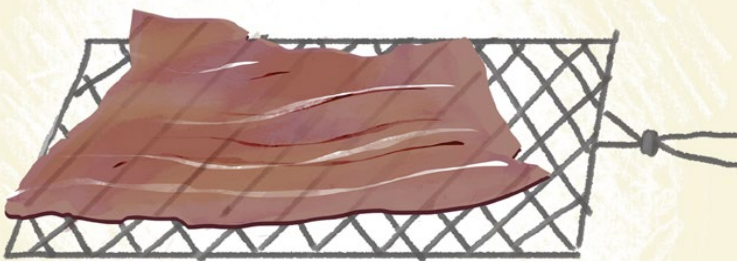


CHICATANA

Nutrimientos: Proteína, vitamina A, vitamina E, calcio y hierro.

Proteína (ayuda a la formación de músculos), vitamina A (ayuda a mejorar la vista), vitamina E (buena para el corazón, piel y cabello), calcio (crecimiento de huesos y dientes) y hierro (previene la aparición de anemia).

Beneficia: Músculos, ojos, corazón, cabello, piel, huesos, dientes y sangre.

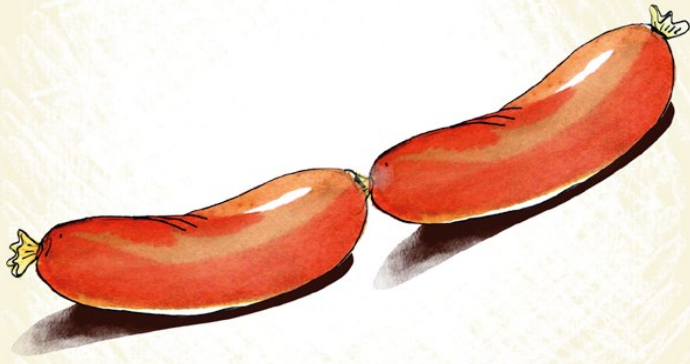


CARNE DE RES

Nutrimientos: Proteína y vitaminas del complejo B.

Proteína (formación de músculos) y vitamina del complejo B (mantienen la salud del corazón y de la mente).

Beneficia: Músculo, tejido, corazón y cerebro.

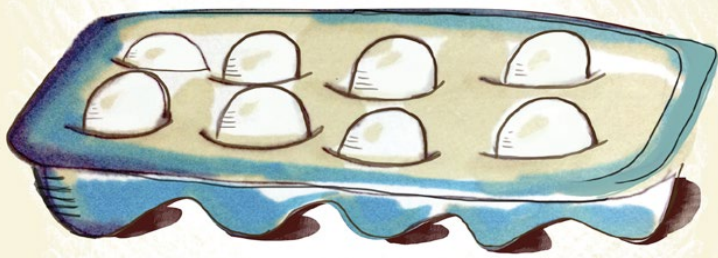


EMBUTIDOS (Jamón y salchicha)

Nutrimentos: Proteína, sodio y colesterol.

Proteína (formación de músculo), sodio (regula la cantidad de agua en el cuerpo) y colesterol (precursor en la formación de la vitamina D).

Beneficia: Cerebro, membranas celulares y músculo.



HUEVOS

Nutrimentos: Vitamina A, B, D, E, zinc y lecitina.

Vitamina A (ayuda a mejorar la vista), vitamina B (ayuda a mejorar la memoria), vitamina D (refuerza huesos), vitamina E (buena para el corazón, piel y cabello), zinc (refuerza las defensas del cuerpo) y lecitina (contribuyen a la memoria y a la concentración).

Beneficia: Vista, hueso, corazón, piel, cabello, sistema inmunológico y la memoria.

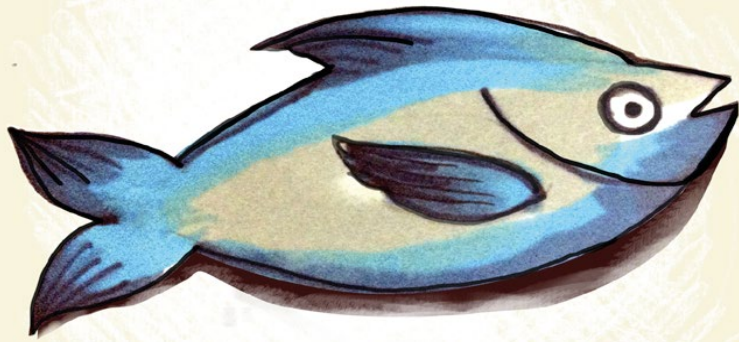


LECHE

Nutrimentos: Calcio, vitamina B12 y vitamina E.

Calcio (crecimiento de huesos y dientes), vitamina B12 (combate problemas de memoria y de audición) y vitamina E (beneficiosa para ojos, piel y cabello).

Beneficia: Huesos, dientes, memoria, oído, piel, cabello y ojos.

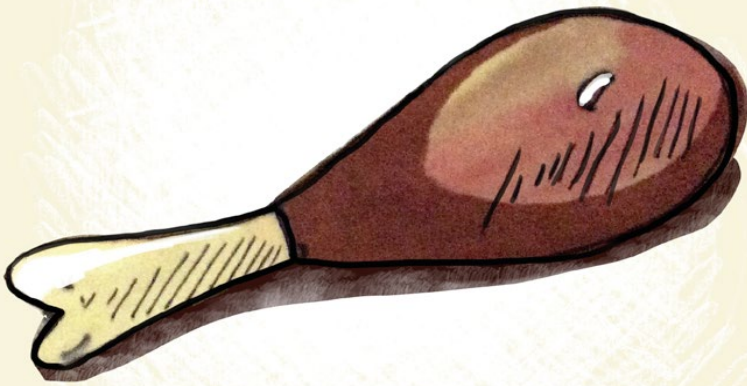


PESCADO

Nutrimentos: Ácidos grasos omega 3, omega 6, vitamina A, D, B12, B5, fósforo, magnesio, selenio y yodo.

Ácidos omega 3 y 6 (protectores cardiovasculares), vitamina A (mejora la visión nocturna), vitaminas del complejo B (ayuda a mejorar la memoria) y yodo (síntesis de hormonas tiroideas: estas hormonas son necesarias para el crecimiento esquelético, regulación de la temperatura corporal y maduración del cerebro).

Beneficia: Ojos, corazón, cerebro y huesos.



POLLO

Nutrimentos: Vitamina B3 y B6, hierro, potasio, selenio, zinc y proteínas.

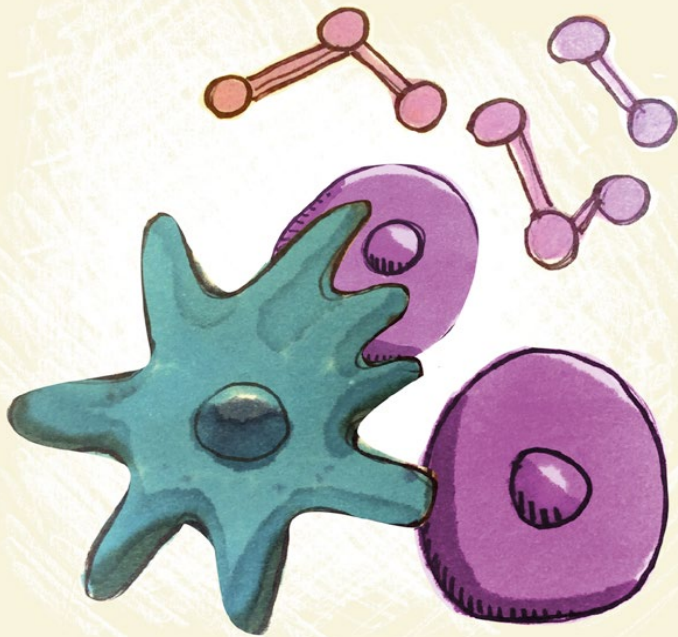
Vitamina B3 y B6 (ayudan a mejorar la memoria), hierro (evita la aparición de anemia), potasio (mantiene saludable el corazón y músculos), selenio (previene arrugas y da al cabello un aspecto saludable), zinc (refuerza las defensas del cuerpo) y proteína (formación de músculos).

Beneficia: Memoria, sangre, corazón, músculos, piel, cabello y sistema inmunológico.



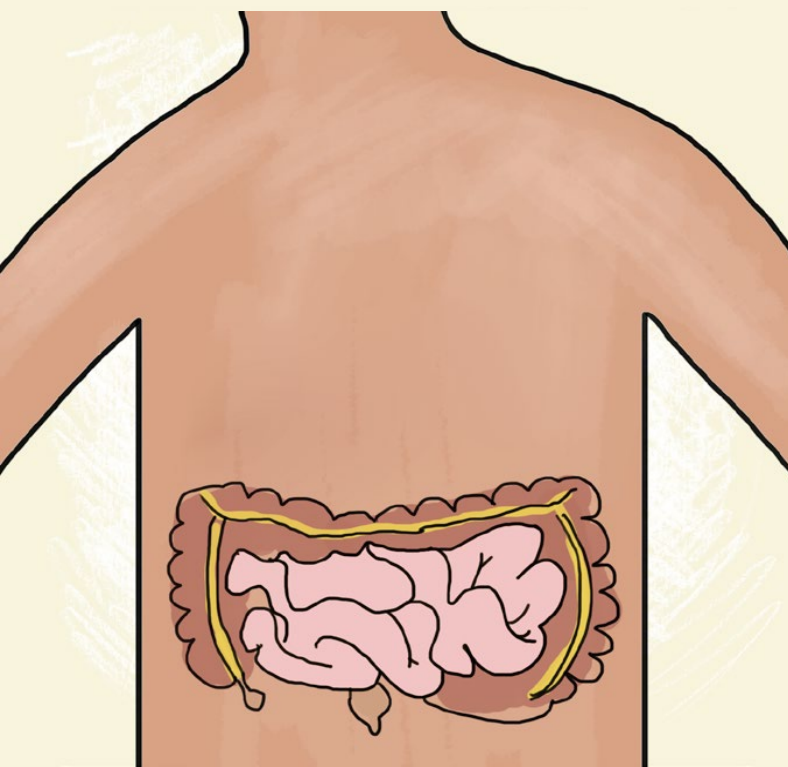
MÚSCULOS

¿Sabías que tienes más de 600 músculos en el cuerpo? Te ayudan a hacerlo casi todo, desde bombear sangre por todo tu cuerpo hasta levantar tu pesada mochila. Tú controlas algunos de esos músculos, mientras que otros, como el del corazón, hacen su trabajo ellos solos sin que tú tengas que pensar en ello.



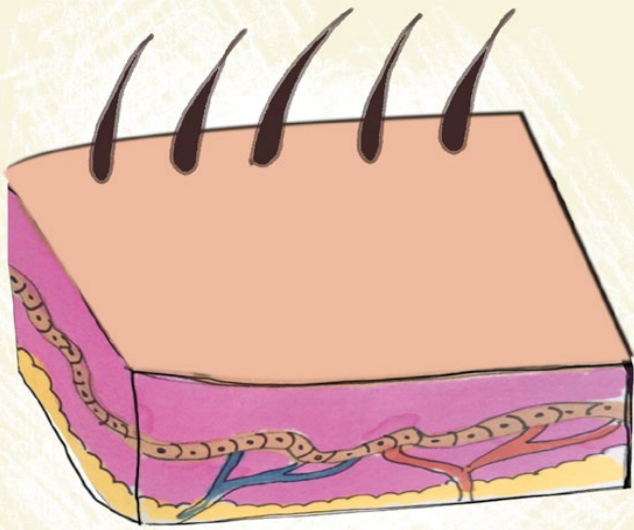
SISTEMA INMUNOLÓGICO

Ser inmune significa estar protegido. Por lo tanto, tiene sentido que el sistema corporal que ayuda a combatir las enfermedades se llame “sistema inmunológico”. El sistema inmunológico está formado por una red de células, tejidos y órganos que trabajan en conjunto para proteger el cuerpo.



INTESTINOS

Los intestinos son los encargados de las evacuaciones del cuerpo. Tal vez te resulte desagradable, pero los intestinos cumplen una función muy importante en la eliminación de desechos.

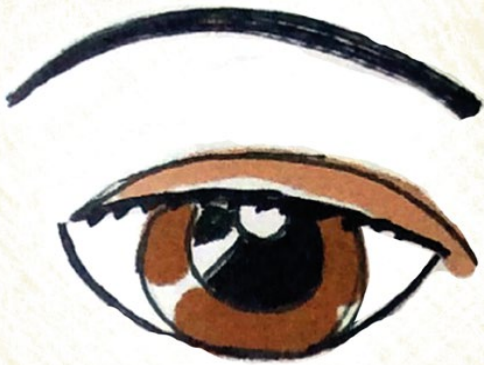


PIEL

La piel cubre y protege todo lo que tu cuerpo tiene en su interior. Sin la piel, los músculos, los huesos, y los órganos del cuerpo humano, no estarían en su sitio correspondiente sino dispersos sin ningún orden.

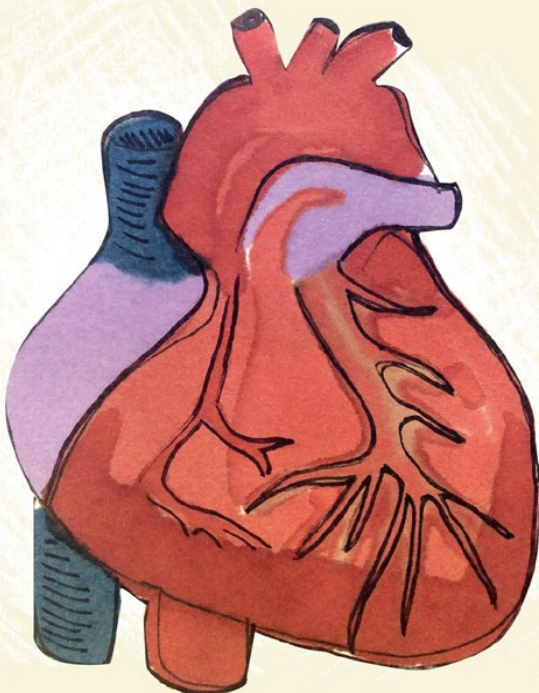
También:

- ✓ Protege a nuestro cuerpo.
- ✓ Ayuda a que nuestro cuerpo mantenga la temperatura adecuada.
- ✓ Permite que tengamos el sentido del tacto.



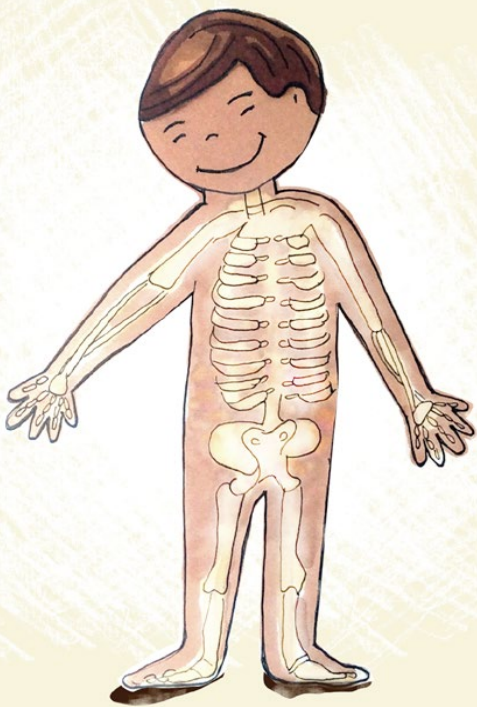
OJOS

¿Qué parte de tu cuerpo te permite leer tus libros, ver el sol, un arcoíris? ¿Qué parte produce lágrimas para protegerse o te permite llorar? ¿Qué parte tiene músculos que se ajustan para permitirte enfocar los objetos de cerca o de lejos? ¡Muy bien! El ojo.



CORAZÓN

El corazón es un músculo que envía sangre a todo el cuerpo. La sangre le proporciona a tu cuerpo el oxígeno y los nutrientes que necesita. También transporta los desechos de los que debe deshacerse el organismo. ¡Es como una bomba!



HUESOS

Todo el mundo posee un esqueleto compuesto por muchos huesos. Estos huesos conforman la estructura de tu cuerpo, permiten que te muevas de muchas formas diferentes, protegen tus órganos internos y muchas cosas más. ¡Un cuerpo humano adulto tiene nada menos que 206 huesos!

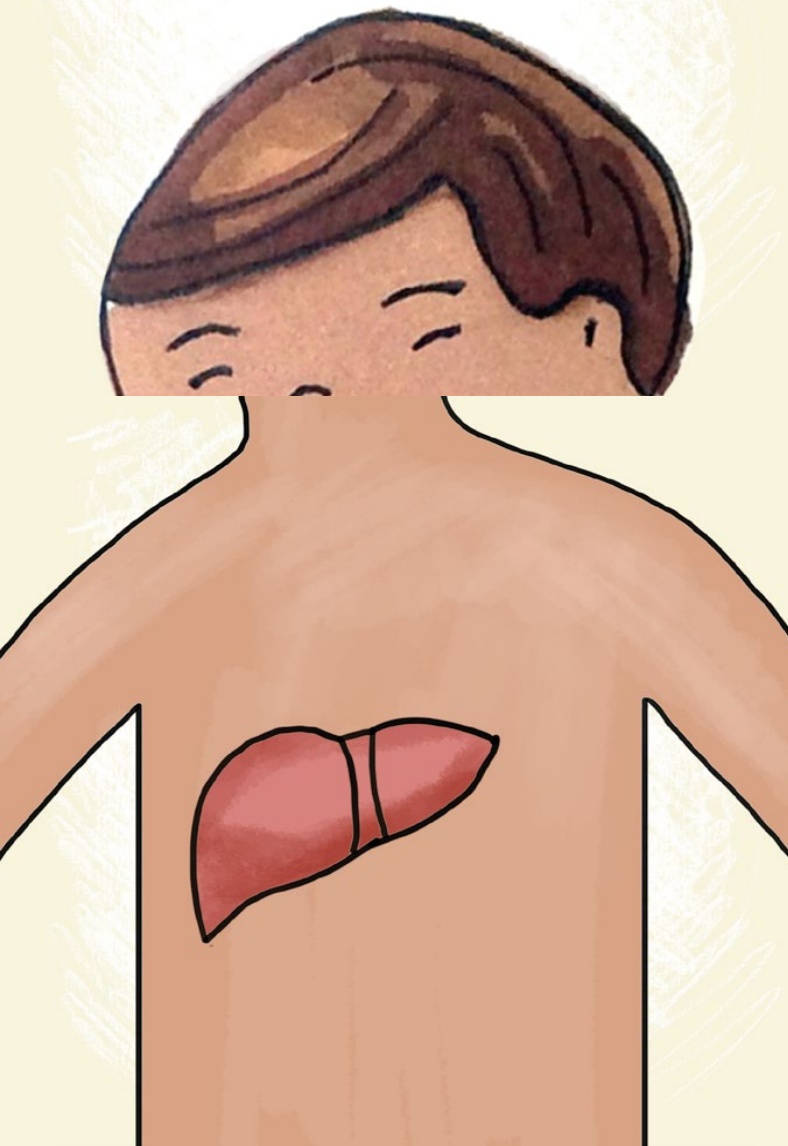
EL CABELLO

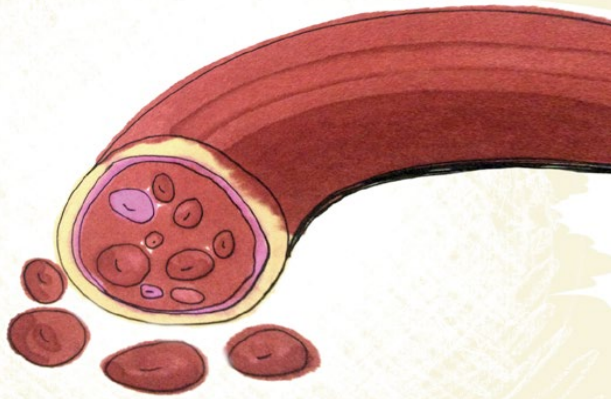
El cabello en nuestro cuerpo tiene diferentes funciones importantes. El pelo que tienes en la cabeza mantiene el calor corporal de ésta y le proporciona a tu cráneo cierta protección contra los golpes. Las pestañas protegen los ojos disminuyendo la cantidad de luz y polvo que puede penetrar en éstos; y las cejas protegen los ojos del sudor que puede gotear por la frente.

EL HÍGADO

El hígado es el órgano sólido más grande del cuerpo. Para cuando llegues a la edad adulta, tendrá el tamaño aproximado de una pelota de fútbol. El hígado realiza muchos trabajos, pero los tres más importantes son los siguientes:

- ✓ Purifica la sangre.
- ✓ Produce un líquido digestivo importante, denominado "bilis".
- ✓ Almacena energía en forma de "glucógeno".





LA SANGRE

Nuestra sangre es muy importante porque contiene:

- ✓ Glóbulos rojos: transportan oxígeno a través de todo el cuerpo.
- ✓ Glóbulos blancos: luchan contra las infecciones.
- ✓ Plaquetas: células que ayudan a parar el sangrado cuando te cortas la piel.
- ✓ Plasma: un líquido amarillento que transporta nutrientes, hormonas y proteínas a través del cuerpo.



CEREBRO

¿Cómo es que recuerdas el camino a la casa de un amigo? ¿Por qué parpadeas sin siquiera pensarlo? ¿De dónde vienen los sueños? Tu cerebro está a cargo de estas cosas y de muchas otras más.

De hecho, el cerebro es el jefe de tu cuerpo. Dirige todo lo que haces, aún cuando estas durmiendo.



Crecemos
DIJO, A.C.

www.crecemos.org.mx