

Cultivando Familias Saludables

Módulo 3: Cómo Identificar Alimentos Nutritivos

Objetivos

- Identificar los nutrientes básicos que el cuerpo necesita, por qué son importantes y cuáles grupos de comida los proveen.
- Introducir Mi Plato como una manera de incluir todos los nutrientes en la dieta.

¿Qué son los nutrientes?

- Los nutrientes son sustancias químicas que se encuentran en las comidas que ayudan a mantener y restaurar las funciones del cuerpo.
- Ellos proveen energía, mantienen o reparan células y hacen que el cuerpo trabaje normal
- Hay dos tipos de nutrientes
 - Nutrientes de Energía
 - Nutrientes Ayudadores

Nutrientes de Energía

- Carbohidratos
- Grasas
- Proteínas

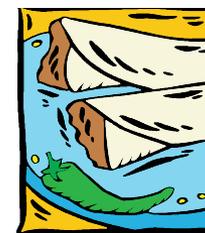
Proteínas



- 1 Gramo = 4 calorías
- Forman células
- Reparar tejidos dañados
- Proveen hormonas y anticuerpos contra las infecciones
- Forman enzimas para la digestión
- Las proteínas completas contienen todos los amino ácidos esenciales para la función del cuerpo
 - Se encuentran en las carnes, pescados, huevos y productos lácteos

Proteínas Complementarias

- Frijoles, arroz, pan, maíz, nueces y otras comidas contienen algunos de los aminoácidos de las proteínas completas pero no todos, por lo tanto son proteínas incompletas
- Combine 2 de estas comidas para hacer una proteína completa
- En vez de carnes, usted puede comer un burrito de frijoles o un sándwich de crema de cacahuates y recibir toda la proteína que necesita.



Carbohidratos

- Azúcar, Almidón, Fibra
- 1 gramo = 4 calorías
- Mayor fuente de energía para el cuerpo
- Complejo de carbohidratos pueden dar sentido de estar lleno
 - Granos integrales, frutas y vegetales
- Carbohidratos simples se forman en azúcares simples y pueden causar aumento de peso
 - Arroz blanco, pan blanco y azúcar
- Carbohidratos simples pueden hacer lento el sistema digestivo

Carbohidratos

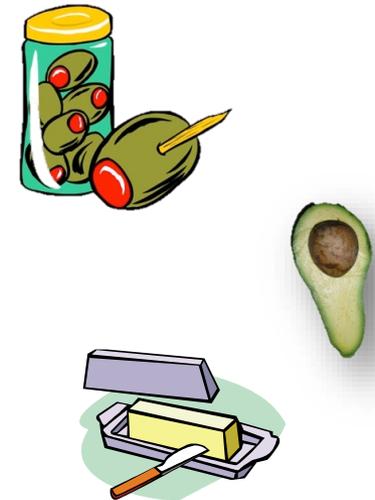
- Los complejos de carbohidratos proveen fibra, mejor energía y más sentido de llenura que carbohidratos simples.
 - Granos integrales
 - Frutas y vegetales
 - Arroz integral
- Los carbohidratos simples se forman en azúcar simple.
 - Pan blanco
 - Arroz blanco
 - Porciones hechas con harina blanca
- Los carbohidratos simples:
 - Tienen mas calorías
 - Aminoran el sistema digestivo



Grasas

Proteína 1 Gramo = 4 calorías
Carbohidratos 1 Gramo = 4 calorías
Grasa 1 Gramo = 9 calorías

- Proveen de ácido grasoso esencial
 - Ayudan en el crecimiento
 - Protegen los órganos
 - Mantienen la temperatura del cuerpo
 - Promueven la salud de la piel
 - Llevan vitaminas solubles en grasa
 - Regulan el metabolismo
- Usted DEBE tener grasa en su dieta—sólo que no mucha.

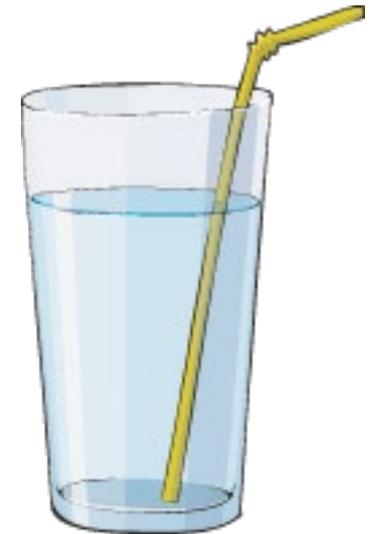


Los Nutrientes Energéticos Proporcionan Calorías: Hoja de Respuestas

<p>Proteína 1 Gramo = 4 calorías</p> 	<p>Forman células</p> 	<p>Repara tejidos dañados</p> 	<p>Provee hormonas y anticuerpos contra infecciones</p> 	<p>Forma enzimas para digestión</p> 
<p>Grasa 1 Gramo = 9 calorías</p> 	<p>Provee ácido de grasa esencial para el crecimiento</p> 	<p>Cuida órganos y piel y ayuda a tener cabello saludable</p> 	<p>Mantiene la temperatura del cuerpo</p> 	<p>Regula & balancea el metabolismo</p> 
<p>Carbohidratos: Azúcar, almidón, Fibra 1 Gramo = 4 calorías</p> 	<p>Mayor fuente de energía para el cuerpo</p> 	<p>Carbohidratos complejos pueden dar sentido de estar lleno</p> 	<p>Carbohidratos simples se forman en azúcares simples y pueden causar aumento de peso</p> 	<p>Carbohidratos simples pueden hacer lento el sistema digestivo</p> 

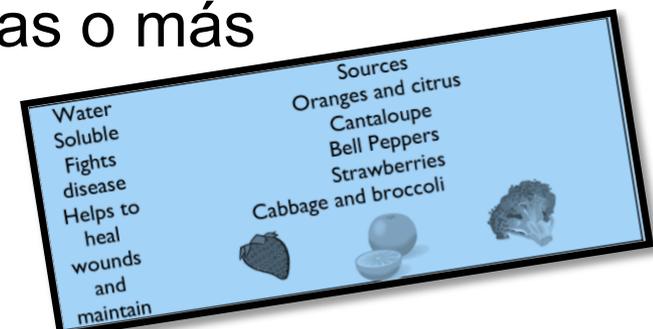
Nutrientes Ayudadores

- Nutrientes Ayudadores: Ayudan a que el cuerpo funcione
 - Minerales
 - Vitaminas
 - Agua



¡Juego de Pareo de Vitaminas y Minerales!

- Saque las tarjetas de la bolsa
- Su tarea es parear la palabra con la definición correcta
- Cuando todos hayan terminado, les daré las respuestas correctas
- El primer grupo que termine con todas o más respuestas correctas gana
- Y las respuestas son...



Respuestas al Pareo de Nutrientes Ayudadores

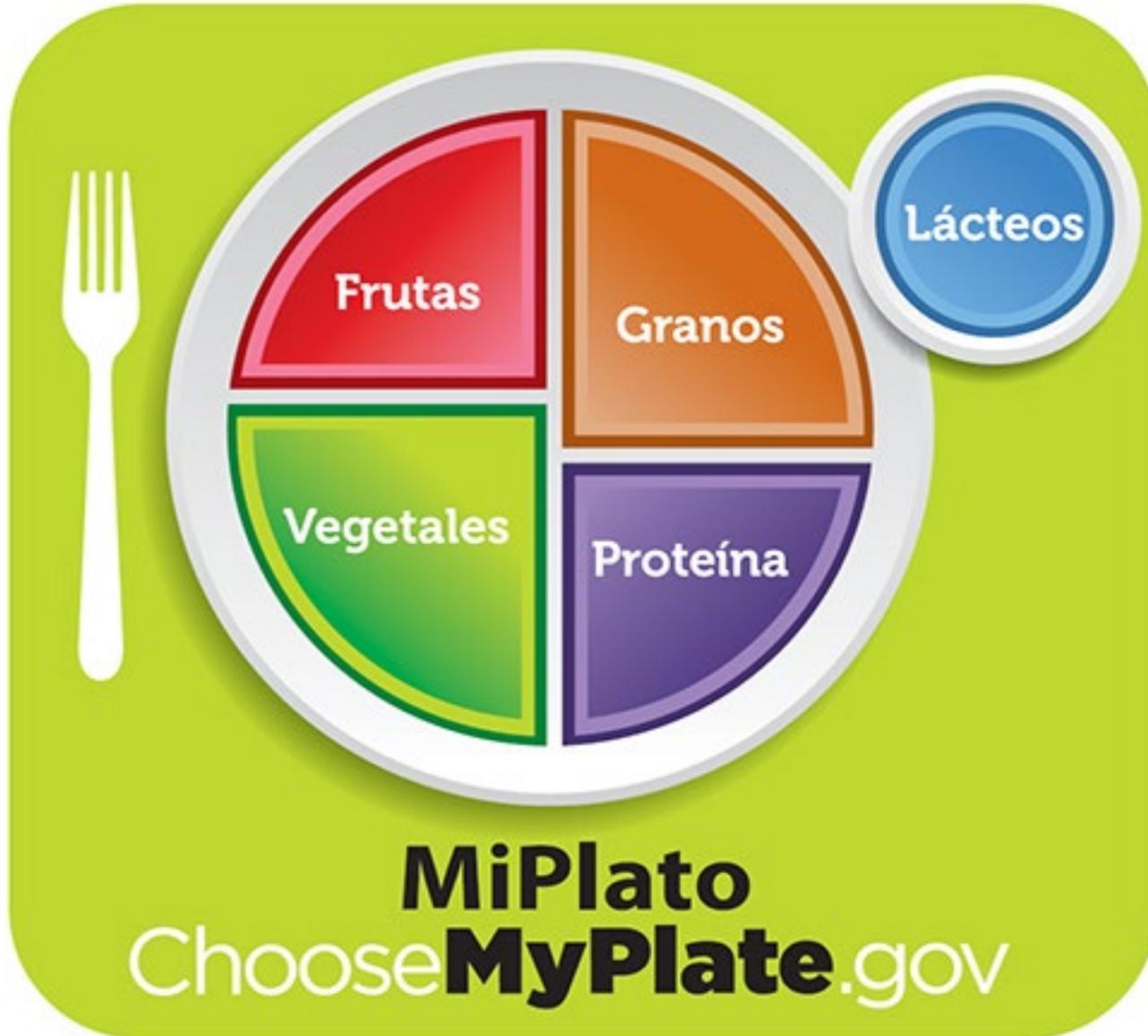
Vitaminas Solubles en grasa	Permanece en comidas calentadas. No deben de ser remplazadas todos los días
Vitaminas Solubles en agua	Se evaporan al calentarse, deben de usarse diariamente.
Vitamina A	Soluble en grasa. Promueve crecimiento, visión, huesos saludables, ayuda a sanar heridas. Fuentes: frutas amarillas, anaranjadas, verdes y vegetales.
Vitamina D	Soluble en grasa. Se necesita para hacer huesos y dientes fuertes y sanos. Producida naturalmente en la piel. Fuentes: El sol, huevos, leche, crema, pescado e hígado
Vitamina E	Soluble en agua, ayuda a preservar tejidos. Protege los glóbulos rojos, pulmones y células. Fuentes: Granos integrales y aceite de vegetales.
Vitamina B complejo: Tiamina (vitamin B1), riboflavina (vitamina B2), vitamina B6, vitamina B12, fóliate, biotina, niacina y ácido patogénico	Soluble en agua. Para piel sana, buena visión, un sistema nervioso saludable y la formación de glóbulos rojos. Fuentes: Lácteos, legumbres, carne, pescado, y granadas.
Vitamina C	Soluble en agua, es un antioxidante y ayuda a combatir enfermedades. Ayuda a sanar heridas, mantiene las venas sanas y estimula sistema inmunológico para prevenir infección. Fuentes: Naranjas y cítricos, cantalupo/melón, chile campana, fresas, repollo y brócoli.
Mineral: Calcio	Se encuentra en todos los huesos y los dientes. Regula el sistema corporal, promueve la función de músculos y nervios. Fuentes: Leche y sus productos, brócoli y vegetales de hojas verdes, mariscos, y frijoles
Mineral: Hierro	Se combina con las proteínas para formar glóbulos rojos y carga oxígeno. Ayuda al sistema inmunológico a resistir infecciones. Fuentes: Leche, carne, vegetales de hojas verdes, y granos enteros
Mineral Sodio	Importante para balancear los líquidos en el cuerpo contribuye a la estimulación de los nervios Fuentes: sal, levadura, apio, leche, huevos, pollo y pescado
Mineral: Postasio	Importante para el metabolismo de las proteínas y carbohidratos. Ayuda a balancear el nivel de agua y transmite impulsos a los nervios. Fuentes: Vegetales, jugos de frutas, frutas, especialmente los plátanos y tomates.

La Guía Pirámide de Alimentos



Mi Plato

- Reemplazo La Guía Pirámide de Alimentos
- Fácil de aprender y usar
- Actividad de Mi Plato:
 - Cada grupo tomará un diagrama de Mi Plato
 - Dibuje las secciones que indican la cantidad de comida, y ponga en cada sección una de las siguientes palabras:
 - **Frutas**
 - **Vegetales**
 - **Lácteos**
 - **Proteínas**



Nuevos
Delineamientos
para planear sus
comidas:
Mi Plato

Los Infantes

- Los infantes menores de 6 meses reciben todos sus nutrientes de la leche materna o la fórmula.
- Después de los 6 meses usted puede comenzar a darle comidas para suplementar la leche materna o la fórmula.
- Pídale a su doctor o al departamento de salud por la lista de comidas para bebé y cuándo se les puede comenzar a dar.

Los Infantes

- Recuerde de probar una comida a la vez y espere 3-4 días antes de darle otra comida nueva.
- Si el bebé se vuelve muy inquieto, desarrolla ronchas o manchas rojas o irritación del pañal después de una comida nueva, pare e inténtela de nuevo en uno o dos meses. A veces los bebés necesitan mas tiempo para que su estómago se desarrolle.



Resumen

- Hemos Discutido:
 - Nutrientes
 - Lo que ellos son
 - Dónde los podemos obtener
 - Mi Plato
 - Cómo usarlo para planear comidas
 - Cómo controlar el tamaño de las porciones
- Esta información puede guiarla en proveer una dieta saludable para su familia.

