



¡Super Actíivate!

¡Salvando a SANÓPOLIS!

Créditos:

Profa. Yadira Garcia Garcia
Prof. Lussac Merino Chicatto
DIRECCIÓN DE PROYECTO

Profa. Gloria Villar Castillo
Técnico superior en Nutrición
CONTENIDO NUTRICIONAL / DISEÑO DE MENÚ

Prof. José Alfredo Garcia Oropeza
Licenciado en Educación Deportiva
CONTENIDO Y DISEÑO DE ACTIVIDADES Y RUTINAS FÍSICAS

Profa. Cecilia Merino Chicatto
Licenciada en Mercadotecnia
DISEÑO DE IMAGEN Y REDACCIÓN DE PROYECTO



Presentación:

El contenido incluido en este kit nutricional es elaborado por un grupo de profesores del Colegio Anáhuac especialistas en el tema; preocupados por los hábitos tanto alimenticios como deportivos hemos elaborado y recopilado información dirigida a padres de familia y a niños que estén dispuestos a ser generadores de cambio.

Los niños necesitan más alimentos que provean fuente de energía, a diferencia de nosotros, ya que nuestro estilo de vida requiere dietas diferentes en cada etapa que nos encontremos, es por ello que tienes en tus manos la información necesaria para que tus hijos conozcan los alimentos que les proporcionan la energía que necesitan y a su vez aporten nutrientes.

Hasta ahora muchas personas tienen un concepto erróneo de una -dieta- ya que desconocemos su significado.

Se utiliza la palabra dieta para referirse a los alimentos que consume un ser vivo para poder cumplir sus necesidades vitales.

La palabra dieta, de origen griego, "diaita", pasó al latín como "dioeta" y su significado es -régimen de vida-.

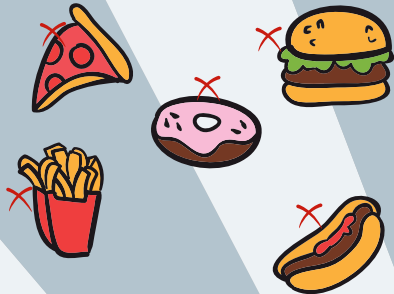
Así que los invitamos a conocer un estilo de vida diseñado especialmente para tus hijos, encáminalos para que cuando sean adultos sepan mantener un estilo de vida saludable y prevengan enfermedades como hipertensión, obesidad, diabetes, cáncer, gota; etc.

**AYÚDANOS A QUE MÁS PADRES DE FAMILIA SEAN GENERADORES DE CAMBIO.
COMPARTE ESTA INFORMACIÓN.**



El plato del BUEN COMER

Evita el consumo de alimentos NO sanos



Cereales

Frutas

Verduras

Comer muchas

Son la única fuente de vitamina C en la dieta, además aportan otras vitaminas como vitamina K, carotenos, ácido fólico, y minerales como hierro y potasio.



Comer Suficientes

Son la principal fuente de energía que el cuerpo necesita para realizar sus actividades diarias, por lo que su consumo es fundamental para el buen funcionamiento orgánico.

Tubérculos



Comer Pocos

Estos grupos aportan proteínas que son indispensables para el crecimiento, también minerales como el hierro, el calcio, el zinc; entre otros y vitaminas A y varias del complejo B.

Leguminosas

Alimentos de origen animal



Sustituye:

-bebidas-



Esto



Por esto



Otra opción a los refrescos y bebidas azucaradas son las infusiones.

Además de ricas, fáciles de preparar y bonitas a la vista son también muy nutritivas ya que proporcionan vitaminas y minerales. Puedes combinar frutas y alguna hierba como menta, albahaca y hierbabuena.

¡Esta SI es una verdadera agua vitaminada!

Sustituye:

-snacks-



Esto



Por esto



Combina en un bowl cacahuates, nueces de castilla, semillas de girasol, almendras, bellotas, avellanas, pasas y arándanos. Son buena fuente de proteínas, fósforo, zinc y magnesio.

Comparemos 2000-calorías-



Galleta de chocolate
44 grs aprox.



Botana de maíz
40 grs aprox.



Chocolate confitado
38 grs aprox.



Sandía
650 grs aprox.



Brócoli
590 grs aprox.



3 1/2 platos de:
Pepino
1.5 kg aprox.

Tips Nutricionales:

1 El desayuno es la comida más importante del día.

2 No agregues demasiada azúcar/sal a las bebidas ni comidas.

3 Una alimentación adecuada favorece el desarrollo en los niños y un mejor desempeño escolar.

4 Las frutas y verduras son necesarias para aportar vitaminas y minerales.

5 Comer despacio, en un ambiente familiar relajado y sin distractores como el teléfono o la tv.

6 Beber suficiente agua simple durante el día.



7 Realizar 5 comidas al día para conseguir un correcto aporte energético y metabolismo saludable.

8 Realizar ejercicio físico diariamente.

9 Involucrar a los niños en la preparación de los alimentos o lunch.

10 Reducir o evitar el consumo de golosinas, refrescos y jugos envasados.

11 Evitar los premios o castigos con alimentos o dulces.

12 **Y lo más importante:** Los padres deben dar el ejemplo a los niños con hábitos saludables y cuidando su alimentación.

Comer distraídos no sólo hace que comamos más, además nos hace menos conscientes del tipo de alimentos que nos llevamos a la boca, lo que, a la larga, hace que nuestra dieta sea peor, pues ni siquiera sabemos en qué consiste.

Menú infantil saludable



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno de reyes.	- Huevo revuelto con frijolitos. - Leche. - Fruta.	- Cereal con leche (30 gr.) - Papaya picada	- Licuado de avena.	- Fruta con yogurt y granola.	- Cereal con leche (30 gr.) - Fruta.	- Huevo revuelto con jamón de pavo. - Leche	- Hot cake con miel o mermelada (3)
Media mañana.	- Fruta picada - Yogurt para beber.	- Sandwich. - Manzana. - Agua de sabor con poca azúcar.	- Tostada o taquitos. - Agua de fruta con poca azúcar.	- Ensalada de atún con galletas saladas. - Mandarina	- Fruta picada variada. - Yogurt para beber.	- Manzana con chile.	- Jícama o pepinos con chile y limón.
Comida Deli.	- Crema de zanahoria. - Pollo empanizado con ensalada. - Gelatina.	- Ensalada de pasta. - Chuleta de cerdo con puré de papa. - Yogurt.	- Ensalada de verduras. - Pollo guisado con arroz y 2 tortillas. - Fruta.	- Sopa de pasta. - Pollo asado con guarnición de nopales. - Yogurt.	- Chayotes con queso panela. - Pescado al horno con papa asada. - Gelatina.	- Crema de brócoli y queso. - Espagueti con carne de res y salsa de tomate. - Yogurt.	- Calabacitas a la mexicana. - Lasaña de verduras. - Helado de vainilla.
Merienda.	- Fruta.	- Jícama con chile.	- Gelatina.	- Leche con una rebanada de panqué.	- Yogurt.	- Gelatina.	- Palomitas de maíz caseras. (Sin mantequilla)
Cenamos Ligero.	- Ensalada rusa. - Yogurt.	- Huevo revuelto con jamón y champiñones. - Fruta.	- Deditos de pescado. - Yogurt.	- Sandwich de pollo.	- Hamburguesa casera. - Vaso de leche.	- Pizza casera o de base delgada.	- Fruta con yogurt. - Gelatina.

Ideas para un Lunch Saludable



¡Escoge una opción de cada categoría, combina y disfruta!

- Frutas y vegetales -

Uvas	Zanahorias
Manzanas rebanadas	Pepinos
Fresas	Jícama
Naranjas en rodaja	Jitomatitos
Plátano	Ejotes
Moras	Apio

- Botanas -

Mezcla de nueces	Queso de hebra
Frutos secos	Palomitas caseras
Barra de granola	Tostadas de maíz
Galleta de maíz horneada	Galletas de avena
Pepitas de calabaza	Habas de soya

- Platos fuertes -

Sandwich de pan integral	Huevo duro
Taquitos de pollo	2 quesadillas
Codito de jamón y crema	Tostada
Taquitos de bistec	Sushi
Ensalada de atún	Guacamole
Ensalada de pollo	Frijoles

- Bebidas -

Botella de agua
Agua de limón
Agua de jamaica
Agua de horchata
Jugo de naranja
Agua mineral
Agua de fruta

- Aderezos -

Yogurt
Limón y chile
Salsa de soya
Jocoque
Crema de cacahuete
Media crema
Cubito de hielo



Estabilidad
cardiovascular

Desarrollo
muscular

Mejor función
nerviosa

Fortalecimiento
del sistema
óseo

Actividad física

30 minutos de actividad física de intensidad moderada,
todos o casi todos los días,
será suficiente para obtener beneficios de salud.

- Confianza
- En sí mismo.
- Equilibrio emocional.
- Buena autoestima.
- Integración social.

Mejoramiento
de las habilidades
motrices

Regulación
del sistema
endocrino

Beneficios de la actividad física en la ESCUELA



Reducción de los riesgos y daños que entraña la dedicación de gran cantidad de tiempo a un trabajo sedentario.

Posibilidades de mejorar la enseñanza y el aprendizaje de otras materias escolares.

Posibilidades de comunicación abiertas y naturales entre los estudiantes, entre éstos y el personal de las escuelas.

Mejora de la forma física y la salud.

$$2+2=4$$

Según varios estudios, los niños que realizan actividad física mejoran su rendimiento escolar, esto podría deberse a que el ejercicio aumenta el flujo de sangre y oxígeno al cerebro.

EL OBJETIVO



Lograr que diariamente los niños y jóvenes de las escuelas del país participen en rutinas de activación física como parte de su jornada escolar, a fin de combatir la obesidad y el sedentarismo, así como fomentar la formación hábitos saludables que les permita alcanzar una mejor calidad de vida.

Recomendaciones

Desarrollar diariamente actividad física con una duración acumulada de 30 minutos.

La primera sesión de activación física estructurada con 15 minutos al inicio de la jornada escolar.

La segunda sesión se desarrollará con una duración de 15 minutos, integrando alternativas didácticas y fisiológicas.

Rutinas de activación física



La actividad física estructurada es un componente fundamental para generar en el alumno el conocimiento de cómo evitar lesiones, el elemento más utilizado para ello es una secuencia lógica y cronológica de actividades o ejercicios adecuados a la duración, intensidad y frecuencia planeada; debe estar compuesta por 3 fases.

Ejercicios de movilidad articular y ejercicios de flexibilidad y/o estiramientos.

Parte inicial
(calentamiento)

Parte Medular
(fase central)

Las características de ejecución de las actividades en ésta fase están encaminadas a perfeccionar y armonizar los patrones básicos de movimiento (correr, saltar, jalar, empujar, etc.)

Es la fase donde el organismo se estabiliza nuevamente regresando a un estado normal después del esfuerzo realizado. Se realizan ejercicios con movimientos lentos y pausados, alternándolo con respiraciones profundas y estiramientos.

Parte Final
(rejalación)

Para modificar nuestro
ESTILO DE VIDA
hay que tomar conciencia
de lo que **COMEMOS**
y cómo nos **MOVEMOS**.



Colegio Anáhuac Orizaba

Creemos que la educación es el camino perfecto para formar personas justas, libres, comprometidas y solidarias. En nuestro Colegio se forjan valores como la solidaridad, el respeto, el amor a la naturaleza y el rescate de las tradiciones y costumbres mexicanas a través de la vivencia cotidiana de los mismos.

*"Cuando educar es un arte,
aprender es un placer" -J. P.*



Avenida Colón Oriente esquina Norte 32 # 40
Col. Centro C.P. 94300
Tel.: 01 (272) 106 9094 -1069672
Orizaba - Veracruz - México
contacto@anahuacorizaba.edu.mx



/Colegio Anáhuac Orizaba

www.anahuacorizaba.edu.mx

