



# Mes de la Seguridad y Vida Saludable...

## UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN MEJORA EL RENDIMIENTO ESCOLAR

### NUTRICIÓN PARA EL CEREBRO.

El consumo de alimentos sanos no solo es bueno para el cuerpo, también ayuda a desarrollar funcionamiento del cerebro. Es importante consumir, vegetales, y alimentos ricos en antioxidantes, vitamina, omega 3.



La alimentación incorrecta o inadecuada por sí sola explica aproximadamente la mitad de las causas de muerte prematura en la población (enfermedades cardiovasculares, determinados tipos de cáncer, la enfermedad Alzheimer y otros trastornos, incluso los que tienen que ver con el sistema inmune, obesidad, desórdenes de la alimentación), así como una disminución en el desarrollo de los adolescentes (talla y peso, rendimiento escolar, memoria, inteligencia).

## BENEFICIOS DEL DESAYUNO

Desayunar correctamente tiene beneficios a varios niveles: Mejora tu rendimiento intelectual. El desayuno favorece capacidades como: la memoria, la concentración, la atención, la alerta y la creatividad. Proporciona mayor rendimiento físico. Los aportes de nutrientes y energía están directamente relacionados con una buena respuesta física y con la productividad. Tomar un buen desayuno mantiene estables y altos los niveles de glucosa en la sangre, tienen efectos sobre los mensajes positivos que llegan al cerebro. El buen humor y la risa son la respuesta externa de esos mensajes. Mejora tu nutrición. El desayuno cubre tus necesidades de nutrientes. Si éste es completo, te aporta hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales y fibras. Ayuda en las relaciones familiares. Un desayuno en familia permite y favorece la relación armónica entre los miembros de la familia, es un tiempo de diálogo que ayuda a educar en la responsabilidad de la alimentación. Un desayuno completo debe incluir cereales, fruta y lácteos. Y es que, si no se ingieren estos alimentos en la primera comida del día, no sólo se producirá un bajo rendimiento escolar, sino que, surgirán problemas de desorden alimenticio y algo que cada vez es más habitual como la obesidad.

El Ministerio de Salud diseñó un nuevo "plato alimentario", que establece las porciones diarias que se deben tener diversos productos en la dieta.



## QUÉ DEBEMOS COMER...

**Verduras cocidas:** Sean hervidas, al vapor, fritas o salteadas, la porción es un plato de cereal pequeño o de 1/2 a 1 taza. De todos modos, consumir verduras siempre es bueno, por lo cual el tamaño de la porción puede pasar ese límite.

**Ensalada:** la porción es un plato de sopa, o una ensaladera pequeña. En general, la porción de verduras crudas es 2 o 3 veces más grande que la de verduras cocidas. ¿Quieres medir en tazas? Bien, deberían ser de 1 a 2 tazas.

**Fruta cruda:** para frutas de tamaño mediano, como las manzanas, peras o bananas, la porción es de 1 unidad. En caso de frutas más pequeñas, como la ciruela, la porción la componen 2 unidades. Si se trata de fruta picada, guíate llenando 1 taza o un plato de cereal. Al igual que las verduras crudas, no importa el tamaño de la fruta (de una manzana, por ejemplo).

**Carnes, aves y pescado:** el tamaño del trozo de carne (de cualquier tipo) para completar la porción debe ser del tamaño de una esponja de cocina. Si tiene mucha grasa, debe ser un poco más pequeña.

**Pasta y arroz:** la porción ideal es 1 taza. Si bien puede parecer poco, recuerda que ambos alimentos, al ingerirlos, producen la **sensación de querer comer más**. Por eso, debe tener cuidado al incorporarlos en sus menús.

**Cereales:** si están compuestos de salvado u otros granos enteros, la porción es 2/3 (dos tercios) de un plato de cereal o un tazón.

**Pan:** una rebanada tamaño mediano es la porción (de 4 cm de ancho más o menos). O también, puede optar por un "panecillo" (panes redondos) siempre dentro de las equivalencias.

**Queso:** una rebanada de queso es del tamaño de una tarjeta de visita (o una tarjeta de crédito). Claro está que una rebanada es una porción.

**Papas fritas y otros snacks:** la porción debe ser pequeña. Tenga cuidado con los datos que la misma bolsa del producto explica acerca de cuánto es 1 porción.

## BUENOS HÁBITOS

*para una vida saludable*

- Empieza el día haciendo ejercicio** (Illustration: person running)
- Evita las bebidas gaseosas** (Illustration: soda cans)
- Bebe, como mínimo, 2 litros de agua al día** (Illustration: woman drinking water)
- Toma 5 raciones de frutas y hortalizas al día** (Illustration: vegetables, with logo: frutas y hortalizas 5 al día)
- Duerme 8 horas diarias** (Illustration: person sleeping)
- Sustituye los 'snacks' industriales por frutos secos o algo de fruta** (Illustration: nuts and fruit)
- Toma zumos o batidos naturales de frutas y verduras** (Illustration: smoothie glass)
- Mantente activo para que trabaje tu metabolismo** (Illustration: person exercising)

Como colegio estamos preocupados de la alimentación de nuestros educandos, por lo que se están implementando medidas para la mejora de esta actitud, pero debemos comenzar por los hábitos en casa...

**¡Manos a la obra!**