

# Pregúnteme sobre...

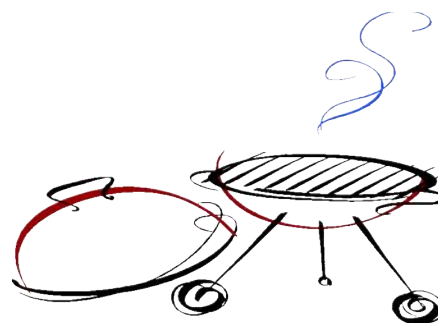
## Presta atención a las luces de advertencia

**Pregúnteme acerca de lo que aprendí para prestar atención a las luces de advertencia de mi cuerpo en la Lección de GrowingGreat sobre Nutrición en el Aula:**

1. ¿Verdadero o falso-es mejor esperar hasta que tenga mucha hambre antes de comer?
2. ¿Por qué es importante ser atento cuando esté comiendo?
- .....
3. ¿Qué es una alergia o sensibilidad a los alimentos?

### **Respuestas:**

1. Falso-debe comer cuando empiece a tener hambre. Cuando se espera mucho, uno come demasiado, muy rápido y elige comidas de baja calidad.
2. Escucha a las señales de tu cuerpo que ya comió suficiente.
3. Cuando tu cuerpo responde negativamente a comidas que tu sistema inmunológico identifica como peligrosa.



### **Pasta Sin Gluten**

- I bolsa pasta de arroz integral
- I lote pesto (receta abajo)

- Queso Parmesano o pecorino rayado (opcional)
- Verduras salteadas o asadas (opcionales)\*

Lee las instrucciones y hierva la pasta.  Deje de cocinarla antes que se pone pastosa! Cuele bien la pasta y mezcle bien con el pesto.

\*Crea una pasta primavera con la adición de unas verduras en la pasta

### **Pesto**

- I ramo de albahaca, solamente las hojas
- 5 onzas Piñones
- 3-5 Dientes de Ajo
- 6-7 tasas de aceite de oliva

En un procesador con cuchillo, mezcle pulsando los dientes de ajo hasta bien picados, luego añade los piñones y también mezcle pulsando hasta todo esté picado. Empaque las hojas de albahaca y mezcla, vertiendo aceite de oliva hasta todo esté bien mezclado.

De temporada: Prueba cilantro, espinaca o perejil

### ESCUCHA A LAS SEÑALES DEL CUERPO

#### Sensibilidad a los Alimentos

Alergias e intolerancias de comida son ampliamente reconocidas hoy en día. Mejor educación y etiquetado ayuda que los consumidores identifiquen bien las ingredientes que tengan que evitar. Con ésta información puede identificar las comidas que no te benefician:

#### Presta atención

Presta atención a tu cuerpo y identifica los alimentos que te benefician y los demás para evitarlos. Asegura que tus niños entienden cuales alimentos los benefician personalmente y cuales deben evitar/eliminar.

##### Indicaciones de sensibilidades a los alimentos

- ✘ Ojeras
- ✘ Irritaciones de la piel, como sarpullido, urticaria o piel sarnosa
- ✘ Nariz congestionada o infección de seno continuo
- ✘ Molestia del estómago después de comer
- ✘ Dolores en las articulaciones
- ✘ Dolores de cabeza
- ✘ Sensación de quemazón en la boca y los labios

#### Para más información y ayuda

- ☆ Web sites
  - <http://kidshealth.org>
  - <http://www.foodallergyconnection.org/>
- ☆ Alergistas-Para diagnosis
- ☆ Nutricionistas-Para apoyo y consejo nutricional

#### Cuando empezar y dejar de comer

Una investigación académica comparó los hábitos de alimentación de los Franceses, quienes tradicionalmente comen comidas sustanciosas pero son muy delgados y Americanos, quienes obesidad es muy documentado. Preguntaron a los participantes como deciden dejar de comer una comida. La mayoría de los participantes franceses dijeron cuando no disfrutaron el sabor de la comida y empezaron a sentirse satisfechos. La mayoría de los participantes americanos respondieron que dejaron de comer cuando terminó el programa de televisión o cuando comieron toda la comida en el plato.

- Crea que la hora de comer sea un ocasión especial
- Apague la televisión
- Presta atención a la comida
- Come lentamente y mastica bien
- Se sienta las señales de tu cuerpo cuando empieza a llenarse

#### Empezar a comer

Cuando tiene hambre; no esperas hasta que esté muerto de hambre porque tiene menos control de su apetito

#### Dejar de comer

Cuando esté satisfecho, no después que ya comió demasiado

