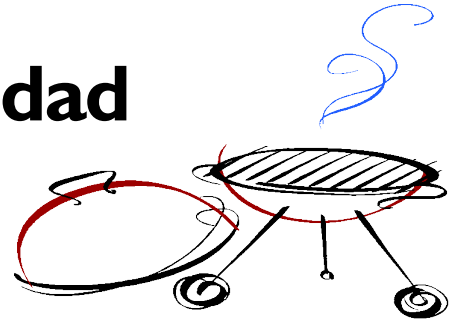


Pregúnteme sobre...

Alimentación de Alta Calidad

Pregúnteme acerca de lo que aprendí sobre comidas de alta calidad en la Lección de GrowingGreat sobre Nutrición en el Aula:



1. ¿Dos maneras de identificar una comida de alta calidad?
2. ¿Tres razones para elegir una comida de alta calidad?
3. ¿Cual tiene nutrientes de más alta calidad, una manzana o jugo de manzana? ¿Por qué?

.....

Respuestas:

1. *Entera, cercana a su origen natural y mínimamente procesada.*
2. *Contienen todos los nutrientes originales; estos nutrientes alimentan a las células; mantienen fuerte al sistema inmunológico*
3. *La manzana. Es entera y cercana a su origen natural; no es procesado y tiene todas sus vitaminas, minerales y fibra.*



REFRIGERIOS DE ALTA CALIDAD Y MÍNIMAMENTE PROCESADOS

Rajas de manzana con mantequilla natural de maní, almendra, anacardo o girasol

Una quesadilla con aguacate o guacamole

Pan integral tostada con mantequilla natural

Un puñado de nueces o pepitas

¡Una fruta o verdura fresca!

Lección de Nutrición en el Aula #2

Alta Calidad v. Baja Calidad



COME A MENUDO COMIDAS ENTERAS Y NO PROCESADAS

Cuando se escoge comidas en sus estados originales y no procesadas, se recibe el máximo de nutrientes y también se evita una multitud de conservantes y aditivos innecesarios. Muchas comidas enteras tienen una abundancia de fibra, vitaminas y minerales. Comidas procesadas son la fuente primaria de azúcar, colores y sabores artificiales, grasas nocivas y frecuentemente vaciadas de sus nutrientes naturales.

Entera, cercana a su origen natural

Comidas enteras y cercanas a sus orígenes naturales se parecen iguales a sus estados en la naturaleza o en la granja. No son procesadas y conservan sus nutrientes valiosos.

Procesada

Comidas procesadas han sido cambiadas de sus estados naturales. Frecuentemente el proceso industrial se le saca las vitaminas, minerales y fibra importante y añade ingredientes perjudiciales que no nos benefician a la salud.



LOS BENEFICIOS DE UNA DIETA CON COMIDAS ENTERAS

- Corazón sana
- Control de peso
- Menor riesgo de Diabetes
- Menor riesgo de algunos cánceres
- Más energía
- Mejor función mental
- Baja presión arterial
- Bajo nivel de colesterol
- Mejor sistema inmunológico



Ejemplos de comidas enteras contra comidas procesadas

Comidas enteras, cercanas a su origen natural son mejores opciones que las equivalentes comidas procesadas

ENTERA, CERCANA A SU ORIGEN NATURAL

- Fruta fresca
- Una papa horneada (entera)
- Pechuga de pollo
- Pan integral
- Queso cheddar
- Yogur natural, no azucarado

PROCESADA

- Fruta deshidratada
- Papas fritas
- Nuggets de Pollo
- Pan blanco o “de trigo”
- Queso americano (procesado)
- Yogur azucarado con fruta