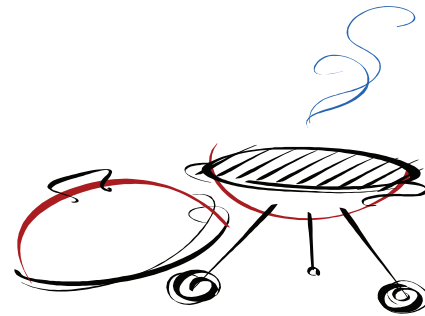


Pregúnteme sobre... DIGESTIÓN



Pregúnteme acerca de lo que aprendí en la lección de GrowingGreat sobre la digestión y la importancia de las frutas y verduras.

1. ¿De donde inicia la digestión?
2. ¿Cuáles son tres razones importantes para masticar bien la comida?
3. ¿Cuáles son los dos compuestos contenidos en las frutas y verduras frescas que ayudan a combatir a las enfermedades?



GrowingGreat les agradece a las siguientes empresas por sus generosas contribuciones de comida para estas lecciones:

Respuestas:

1. *Empieza con los sentidos del olfato y de la vista y el pensamiento sobre la comida.*
2. *A. La digestión empieza en la boca con las enzimas en la saliva; B. La comida tiene que estar bien molido y liquido para que se deslice suavemente en el esófago; C. Le facilita al estomago cuando la comida este bien masticada.*
3. *Fitonutrientes y antioxidantes. Pregúntale a su hijo o hija si se acuerda de lo que cada una hace en el cuerpo.*

En esta lección, los niños probaron: Kiwi Fresca, Zanahoria baby y arándanos secados

Comer una variedad de frutas y verduras mejora la salud y lucha contra las enfermedades. Trata de comer todos los colores del arco iris diariamente.

Frutas y verduras llenas de color y en temporada:

Verde

Arrúgala
Alcachofa
Endibia Belga
Brócoli
Repollitos de Bruselas
Repollo
Apio
Acelga
Ejote
Col Rizada
Colirrábano
Puerro
Lechugas

Rojo

Remolacha
Repollo morado
Lechuga morada
Fresas*
Naranja sanguina
Toronja Rojo

Naranja/Amarillo

Zanahorias
Calabaza cidra
Calabaza de bellota
Calabaza/Zapallo
Naranjas
Mandarinas
Camotes
Toronja

Morado

Berenjena
Papas moradas
Moras*
Arándanos*

Blanco

Chirivias
Papas
Nabos
Peras
Coliflor
Ajo
Cebollas
Chalotas
Plátano
Jícama

* Solamente en el sur de California

Lecciones de Nutrición en el Aula #4 **DIGESTIÓN**



¿Que es la digestión? Es el proceso que use el cuerpo para procesar la comida para que el cuerpo utilice los nutrientes.

Quiere experimentar con menos indigestion y absorberse mas nutrientes?

Toma mordiscos pequeños y mástalos bien antes de tragarlos. Dependiendo en el tipo de comida, es importante masticar 20 o 30 veces para reducir la presión en el estomago. El resultado es que se siente menos indigestión y ardor de estomago. También los nutrientes son mas fáciles para absorber.

¿Sabe que son las "calorías vacías"? Comidas muy procesados, como el pan blanco, son robados de los nutrientes naturales durante el proceso industrial. Estas comidas proporcionan las calorías que necesita el cuerpo pero faltan los nutrientes.

¿Quiere sentirse mejor? Comer más frutas y verduras proporciona más nutrientes valerosos y fibra y también ofrezca beneficios que luchan contra las enfermedades.

¿Que hacen los antioxidantes y los fitonutrientes para el cuerpo? Pregúntale a su hijo/a!

Los colores de las frutas y el impacto positiva que tienen en nuestro salud



Frutas y verduras **azules/moradas** contienen cantidades de fitoquímicos con antioxidantes que promovieren buena salud y posiblemente calidades de antienvjecimiento.

Los beneficios de frutas y verduras **AZULES/MORADAS** incluyen:

- Menor riesgo de formas de cáncer
- Salud de las vías orinarias
- La función de memori
- Envejecimiento saludable



Frutas y verduras **blancas y morenos** contienen fitoquímicos. El mineral selenio, encontrada en hongos puede prevenir formas de cáncer. Incluir **BLANCO** en su dieta baja en grasas ayuda en mantener:

- Salud de corazón
- Niveles de colesterol saludables
- Menor riesgo de formas de cáncer



Verduras y frutas **verdes** contienen varias cantidades de fitoquímicos que proporcionan beneficios antioxidantes que mejoran la salud. Incluir **VERDE** en su dieta para mantener:

- Menor riesgo de formas de cáncer
- Vista saludable
- Dientes y huesos fuertes



Frutas y verduras **amarillas y naranjas** contienen una variedad de cantidades de fitoquímicos y antioxidantes como la vitamina C. Incluir **AMARILLO/NARANJA** en la dieta ayuda mantener:

- Salud de corazón
- Vista saludable
- Un sistema inmunológico saludable
- Menor riesgo de formas de cáncer

Rojo: Fitoquímicos específicamente en el grupo rojo incluyen licopeno y antocianinas. Incluir una variedad de frutas y verduras **ROJAS** en su dieta para mantener:

- Un corazón saludable
- Mejor función de memoria
- Menor riesgo de formas de cáncer
- Salud de las vías orinarias

