

## **RESUMEN PROGRAMA SOBRE HÁBITOS SAUDABLES “SANA EL HOY”**

CURSOS: PRIMERO Y SEGUNDO DE PRIMARIA.

### **“AROS, ALIMENTOS Y SU CLASIFICACIÓN”**

En esta charla hemos hablado de los **TIPOS DE ALIMENTOS Y SU FRECUENCIA DE CONSUMO.**

- ¿A qué nos referimos con esto? Con el juego de los aros que hemos realizado con los escolares tratamos de enseñar que hay alimentos que nos aportan muchos nutrientes y que debemos incluir en nuestra alimentación todos los días; alimentos que nos aportan nutrientes pero en menor cantidad y que podemos consumir de vez en cuando, un par de días a la semana; y alimentos que no nos aportan nada bueno y que cuanto menos los consumamos, mejor.

Siempre debemos tener en cuenta que no se prohíbe ningún alimento, pero sí que debemos ser conocedores de su frecuencia de consumo y con más razón, cuando se trata de los más pequeños y de que su crecimiento y desarrollo sea saludable.

**ARO DE COLOR VERDE:** alimentos que nos aportan gran cantidad de nutrientes y beneficios. Estos alimentos deben ser la base de nuestra alimentación.

Debemos consumirlos a diario:

- Fruta: manzana, pera, plátano, fresas, uvas, sandía...
- Vegetales: brócoli, lechuga, tomate, pepino, espárragos, acelgas, cebolla, calabacín...
- Frutos secos: almendras, pistachos, anacardos, cacahuètes, avellanas...
- Cereales integrales: arroz integral, pasta integral, quínoa, pan integral, copos de avena...
- Legumbres: lentejas, garbanzos, alubias, guisantes, soja...
- Lácteos: quesos frescos, queso, yogur natural, kéfir, leche...
- Bebidas vegetales: bebida de soja, bebida de avena, bebida de arroz...
- Carnes blancas (conejo, pollo, pavo); pescado (blanco y azul) y huevos.

**ARO DE COLOR AMARILLO:** alimentos que nos aportan nutrientes y que podemos incluirlos en nuestra alimentación.

Conservas de pescado; cereales de desayuno integrales y sin azúcar, fiambre de pavo natural, jamón serrano, mantequilla, zumo casero de frutas, batido casero de frutas...

**ARO DE COLOR ROJO:** alimentos que no nos aportan ningún nutriente y están compuestos por ingredientes que no van a ser partidarios de una alimentación saludable. Cuanto menos presente estén en nuestra alimentación, mejor.

Galletas, bollería, helados, gominolas, patatillas, cereales azucarados, pizzas comprada, hamburguesa de mala calidad, zumos con azúcar, bebidas azucaradas o refrescos, comida precocinada...

**CON ESTA ACTIVIDAD LOS MÁS PEQUEÑOS APRENDEN A DIFERENCIAR QUE ALIMENTOS DEBEN CONSUMIR MÁS Y CUÁLES CON MENOR FRECUENCIA.**

De esta forma, saben qué tipo de alimentos les ayudan a crecer sanos y fuertes.



*Sana el hoy*  
vive el mañana