

PASATIEMPOS NUTRITIVOS

¡DIVIÉRTETE Y APRENDE!



MINSAP

unicef 

PASATIEMPOS NUTRITIVOS

¡DIVIÉRTETE Y APRENDE!



MINSAP

unicef 



Presentación

Este es un cuaderno para jugar y aprender, porque una cosa y la otra pueden ir juntas, ¿verdad? En estas páginas encontrarás textos, actividades, ejercicios e ilustraciones que invitan a tener hábitos de vida saludables.

Y te preguntarás, ¿por qué es importante hablar de este tema? Algunos estudios indican que muchos niños y niñas consumen demasiados alimentos poco saludables (fritos, embutidos, caramelos o refrescos, por ejemplo) y realizan insuficiente actividad física.

Esta combinación ha favorecido el aumento de los índices de obesidad y sobrepeso en niñas y niños en todo el mundo, y también en Cuba. Como es posible que sepas, estas condiciones contribuyen a aumentar el riesgo de enfermedades del corazón y otras como la diabetes o el cáncer.

Seguramente en tu casa, escuela o comunidad te han comentado alguna vez sobre la importancia de mantener una alimentación saludable, de realizar actividad física con frecuencia o acerca de las propiedades de los alimentos; pues en este cuaderno, realizado con la ayuda de niñas y niños de Cruces, Cienfuegos, que han participado en el proyecto + Salud - Obesidad*, tendrás la oportunidad de seguir aprendiendo sobre estos temas, esta vez a través de distintos juegos y pasatiempos.

Completa todas las páginas (no dudes en pedir ayuda si la necesitas) y cuéntale a tu familia, amigas, amigos, vecinas y vecinos qué deben hacer para mantenerse en forma y saludables.

¿Y por qué tienes que ocuparte de compartir estos temas? Recuerda que una comunidad saludable es responsabilidad de todas y todos. Así que no dejes de hacer tu parte.

Ahora, juega y aprende en este delicioso y nutritivo recorrido.

*Proyecto Prevención del sobrepeso y la obesidad en escolares de primaria, implementado por el Ministerio de Salud Pública en alianza con distintas autoridades e instituciones y el acompañamiento del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

Coordinación: Dra. Odalys Rodríguez Martínez

Asesoría técnica: Centro de Nutrición e Higiene de los Alimentos

Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología (INHEM):

Dra. Blanca Terry Berro, Investigador titular

MSc. Denise Silvera Téllez, Investigador agregado

Dra. Valentina Rodríguez Flores, Investigador agregado

Dr.C. Leandro Rodríguez Vázquez, Investigador titular

Textos: Celia Medina Llanusa

Edición y corrección: Alena Bastos Baños

Diseño e ilustraciones: Marla Albo Quintana

Este cuaderno de actividades ha sido realizado en el marco del proyecto Prevención del sobrepeso y la obesidad en escolares de primaria, implementado por el Ministerio de Salud Pública y el Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología en alianza con distintas autoridades e instituciones y el acompañamiento del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

La distribución de este cuaderno es gratuita.

La Habana, Cuba / 2021. Reservados todos los derechos

Sopa de letras balanceada

Con variados ingredientes elaboramos esta rica sopa de letras. Te invitamos a que encuentres los alimentos que aquí aparecen, así como algunas actividades que realizamos cada día o que podemos incorporar a nuestras rutinas.

G	D	W	V	E	R	T	E	L	E	V	I	S	I	Ó	N	W	H	X	N
A	J	U	G	A	R	D	O	M	I	N	Ó	D	Z	H	M	Z	D	D	A
L	D	M	F	C	U	T	Y	O	G	U	R	T	R	S	C	C	E	J	R
L	J	A	M	O	N	T	A	R	B	I	C	I	C	L	E	T	A	U	A
E	C	M	D	C	G	I	T	N	N	M	A	M	M	L	B	V	I	G	N
T	G	O	J	N	W	E	Ó	Ó	C	R	L	H	Z	C	O	C	F	A	J
A	Z	N	X	X	B	M	M	B	A	Z	Ú	C	A	R	N	H	O	R	A
S	L	C	P	H	A	I	N	E	C	L	A	Z	D	S	I	A	A	V	K
C	V	I	O	J	L	X	H	R	E	N	V	Q	O	Q	A	B	R	I	W
U	P	L	L	J	A	C	E	I	T	E	S	D	X	Z	T	I	N	D	M
F	X	L	L	U	E	E	M	Z	D	C	A	T	M	C	O	C	F	E	L
R	K	O	O	L	A	O	V	E	J	C	O	S	U	A	Z	H	S	O	W
U	G	N	Q	L	H	O	M	O	S	C	C	I	T	C	R	U	R	J	Q
T	D	U	L	U	G	P	H	E	A	V	S	O	A	O	Z	E	S	U	U
A	H	J	A	N	G	V	P	Z	G	E	L	C	V	R	C	L	T	E	E
B	C	V	A	Y	R	L	A	B	L	E	Q	D	A	R	Q	A	A	G	S
O	F	M	K	D	A	B	S	O	P	S	R	N	R	E	M	S	C	O	O
M	G	T	T	H	A	B	J	R	O	O	T	F	W	R	N	N	I	S	M
B	C	Q	Q	L	R	I	A	N	K	S	J	L	K	T	R	K	R	H	V
A	A	Z	A	L	R	G	I	D	E	F	E	C	I	A	A	G	U	A	M
I	M	C	T	F	U	P	S	N	M	T	H	E	L	A	D	O	S	B	A
N	I	U	H	J	E	I	A	Q	A	V	Y	I	N	Y	R	K	A	M	Í
S	N	T	J	P	G	P	G	U	N	G	A	V	M	S	I	C	Q	E	Z
Z	A	T	O	M	A	T	E	S	I	B	K	F	J	T	Y	W	Q	L	W
O	R	E	C	C	P	M	A	N	T	E	Q	U	I	L	L	A	T	Ó	T
C	O	H	U	E	V	O	S	Z	A	N	A	H	O	R	I	A	I	N	B
D	N	M	A	L	A	N	G	A	P	L	Á	T	A	N	O	K	S	B	B

¿Encontraste todos los alimentos que estaban mezclados en esta sopa? Organízalos ahora según el grupo al que pertenecen.

- cereales y viandas _____
- vegetales _____
- frutas _____
- carnes, pescados, pollo, huevo y frijoles _____
- leche y productos lácteos _____
- grasas _____
- azúcar y dulces _____

Seguramente también encontraste todas las actividades escondidas en la sopa de letras... algunas contribuyen a que seamos personas sedentarias (que dedicamos mucho tiempo a actividades con poco gasto de energía) y otras a llevar una vida más activa. ¿Podrás clasificar las actividades encontradas correctamente?

Actividades con poco gasto de energía:

Actividad física:



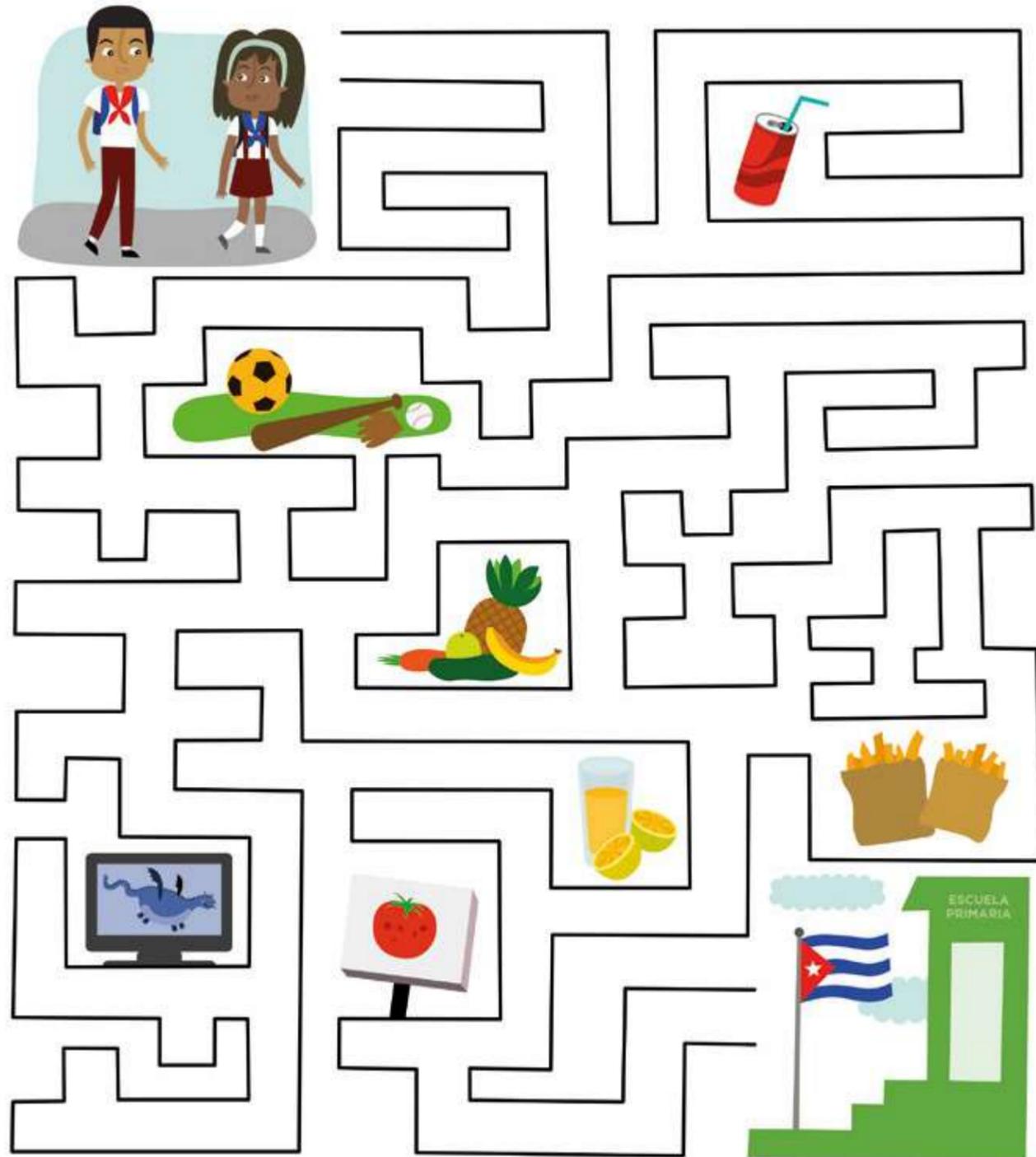
Todos los grupos de alimentos son importantes para tener una dieta balanceada, nutritiva y saludable, es decir, que aporta la energía y los nutrientes necesarios al organismo y contribuye a su buen funcionamiento. Recuerda: no debes excederte en el consumo de grasas, azúcar y sal.



Para evitar el sobrepeso y la obesidad combina una alimentación sana con la práctica regular de actividad física.

Laberinto saludable

¿Conoces a Dani y Osvaldito? En su comunidad, camino a la escuela, deben tomar decisiones sobre por dónde atravesar para mantenerse saludables. ¿Puedes ayudarlos para que lleguen a su destino evitando las actividades sedentarias y las ventas de comida chatarra (alimentos poco saludables con alto contenido de sal, azúcar y grasas como, por ejemplo, frituras de harina, bebidas azucaradas, entre otros)?



¿Iguales y diferentes?

¡Lily y su familia están listos para disfrutar un rico almuerzo! Se hicieron dos fotos de ese momento, pero no quedaron iguales. Encuentra las siete diferencias.



Una alimentación variada cada día es agradable y necesaria para la salud.

Historieta interactiva

¿Has leído alguna vez una historieta? ¿Te gustan? Pues esta es tu oportunidad de crear la tuya. Observa las ilustraciones, ¿qué historia nos cuentan? Escríbela y compártela con tu familia, amigas y amigos. ¡Colorea las imágenes!



El exceso en el consumo de azúcar o grasas y los estilos de vida no saludables (insuficiente práctica de actividad física, tomar poca agua, no comer a su hora, por ejemplo) contribuyen a la aparición del sobrepeso, la obesidad y enfermedades como la diabetes o la hipertensión.

Columnas alimentarias

Y seguimos jugando y aprendiendo, ahora para saber más de lo que aportan a nuestro organismo los alimentos. En la columna A encontrarás distintos alimentos y en la columna B referencias a su valor nutricional. Enlaza correctamente una y otra columna.

A



B

Cereal de fácil digestión y mayor calidad proteica, básico en la dieta de la población cubana.

Este alimento, que presenta una gran cantidad de colores y formas, proporciona proteínas de origen vegetal. Además, es fuente de carbohidratos complejos (aquellos que el organismo tarda más tiempo en digerir), vitaminas del complejo B y minerales. Puede prepararse en potajes y arroces.

Fuente de proteínas, proporciona minerales básicos para el adecuado funcionamiento del organismo, como el calcio y el potasio. Es una de las carnes más recomendadas para incorporar a nuestra dieta proteínas y nutrientes de alta calidad.

Fruta de alto contenido en fibra. Ayuda a limpiar tanto el colon como los intestinos. Protege contra enfermedades cardiovasculares, otras del sistema osteomuscular y el cáncer.

Rica en fibra, aminoácidos y proteínas. Este alimento del grupo de los vegetales se destaca por su contenido en ácido fólico. Ayuda a retrasar y regular la absorción de azúcares.

Excelente fuente de carbohidratos complejos, vitaminas y minerales. Rico en potasio, vitaminas C (fortalece el sistema inmunológico) y del complejo B (beneficia la función cerebral saludable). Su alto contenido en fibra favorece la digestión.

Buena fuente de antioxidantes (moléculas que protegen las células) y grasas saludables. Rico en vitaminas y minerales; es bajo en sodio y en calorías; no tiene colesterol (una grasa presente en el organismo que en exceso es muy dañina). Habitualmente lo comemos como ensalada, de modo que podemos pensar que pertenece al grupo de los vegetales o al de las frutas, pero es un alimento que corresponde al grupo de las grasas.

Mapa para estar saludables

¿Qué espacios de tu comunidad contribuyen a que lleves una vida activa y sana? Marca en este mapa los lugares que te ayudan a mantenerte saludable (áreas deportivas, organopónico, consultorio, escuela, punto de venta de alimentos naturales y sanos, etc.) y los que debes evitar para estar en forma.

Circula en rojo, verde y amarillo estos espacios, pero ten en cuenta lo que significa cada color:

- Lugares que te ayudan a mantenerte saludable (donde realizas actividad física o puedes adquirir alimentos naturales).
- Espacios que no contribuyen a que realices actividad física, aunque pueden ser beneficiosos utilizados con medida, como el Joven Club de Computación.
- Lugares que debes evitar, porque no contribuyen a que te mantengas saludable (donde venden dulces o frituras).



Con la expresión "ambientes obesogénicos" se hace referencia a espacios que ofertan comida poco sana (frituras, refrescos, dulces, entre otros) e invitan al sedentarismo (actividades con poco gasto de energía). ¡No te quedes en estos lugares!



Lecturas para crecer bien... poemas

Mediante la lectura puedes conocer y visitar nuevos lugares, personajes e historias... En estos poemas, escritos por niñas y niños de Cruces, Cienfuegos, para un concurso por el Día Mundial de la Alimentación (que se celebra cada 16 de octubre) encontrarás personajes increíbles que toman decisiones sobre su alimentación y sus estilos de vida. Señala en estos poemas los alimentos y hábitos saludables que se mencionan.



Ay, María

Ay, María, si tú vieras
en qué me estoy convirtiendo
con tanto que estoy comiendo,
papas fritas y hamburguesas.
Todo pasa en mi cabeza
y yo sigo enloqueciendo
pensando que terminaré
gordo como un tentempié.
Tengo que acabar ahora mismo
con este sedentarismo:
a ejercitar de verdad
¡se acabó la obesidad!

Richard Jesús Chaviano Aguiar
Escuela: Carlos Caraballo Barnet
4to grado, Cruces, Cienfuegos



El perro Tomás

Esta historia comenzó cuando en una noche oscura ladraba el perro Tomás renegando su figura.

“Soy un desafortunado no tengo novia ni amigos cuando observo mi figura siento que este es mi castigo.

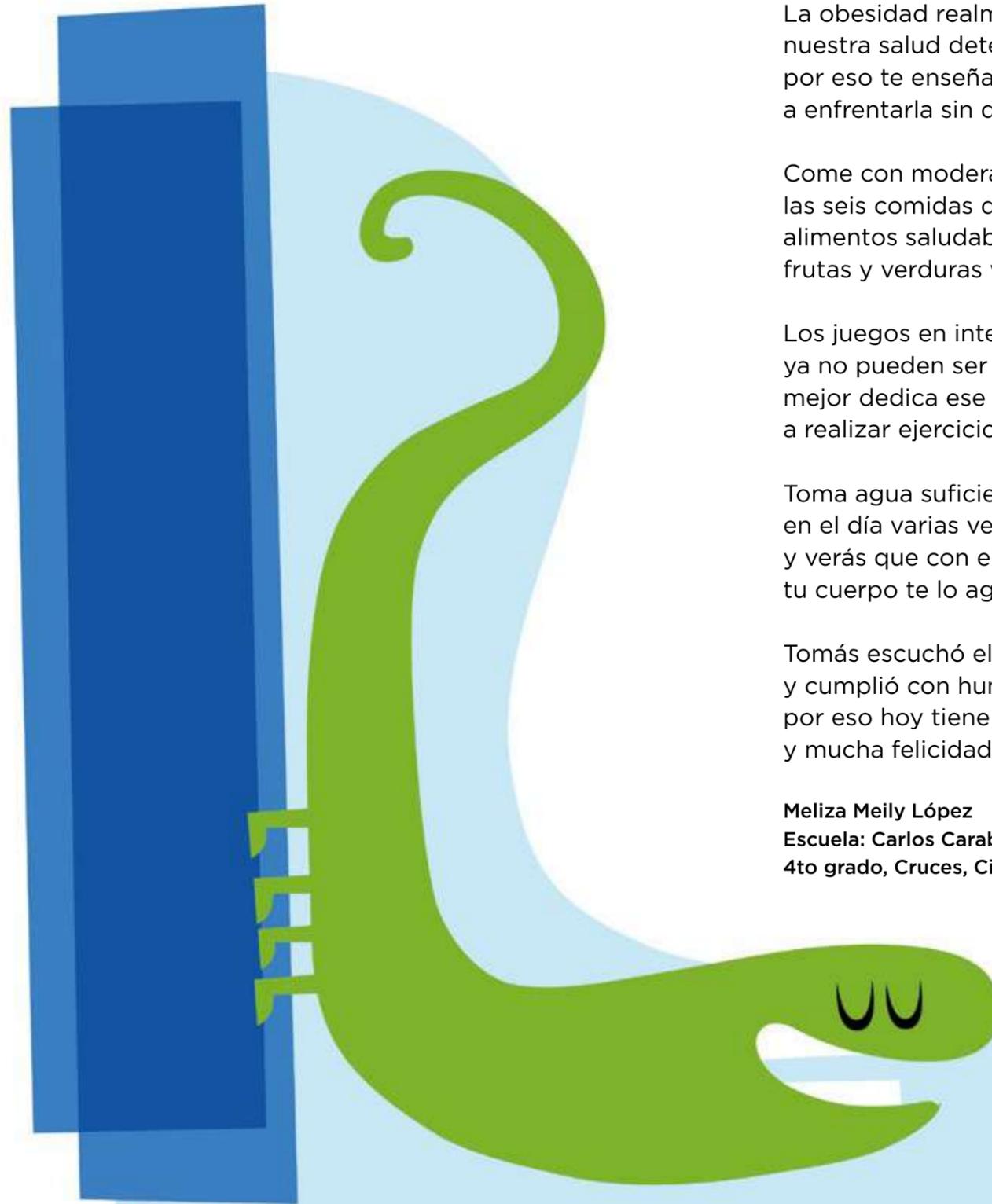
En la carrera mensual *¿Quién llega primero al hueso?* fui el último que llegó gracias a mi cuerpo grueso.

Y como si fuera poco con un nombre tan bonito nadie me llama por él, pues me dicen «el gordito»”.

La señora Lagartija que escuchaba aquel lamento le dijo: “venga, Tomás, que quiero hablarle un momento.

Es usted realmente obeso y yo en cambio muy delgada, pero de los sentimientos eso no nos dice nada.

Yo quiero darle, Tomás, un consejo verdadero, para lograr que te quieran debes amarte primero.



La obesidad realmente nuestra salud deteriora, por eso te enseñaré a enfrentarla sin demora.

Come con moderación las seis comidas diarias, alimentos saludables, frutas y verduras varias.

Los juegos en internet ya no pueden ser tu vicio, mejor dedica ese tiempo a realizar ejercicio.

Toma agua suficiente, en el día varias veces y verás que con el tiempo tu cuerpo te lo agradece”.

Tomás escuchó el consejo y cumplió con humildad, por eso hoy tiene salud y mucha felicidad.

Meliza Meily López
Escuela: Carlos Caraballo Barnet
4to grado, Cruces, Cienfuegos



Combatan la obesidad

Es un problema muy grueso
la falta de actividad,
primero viene el sobrepeso
y después la obesidad.

¿Que cómo nos damos cuenta?
Son muchas las explicaciones:
o no te cierra la chaqueta
o se rompen los pantalones.

No es tanto la cantidad
lo que nos hace engordar,
más bien es la calidad
lo que debemos cuidar.

Al estómago con ternura
tú lo debes de tratar,
no es un bote de basura
que lo debes de llenar.

Muchos son los males
que la obesidad provoca
por comer muchos tamales
debiendo cerrar la boca.

Perdonen que así les hable
y ya voy a terminar.
Mejor coman saludable
y combatan la obesidad.

Marisabel León Gil
Escuela: Carlos Caraballo Barnet
3er grado, Cruces, Cienfuegos



En la cocina...

En el deporte te busqué.
¡No te encontré!
Por el gimnasio pasé.
¡Y no te vi!
En la cocina no me fijé
¡y estuviste siempre ahí!

Liana Sofía Simón Pérez
Escuela: Carlos Caraballo Barnet
6to grado, Cruces, Cienfuegos



Alimentación sana

Para en la vida tener sana alimentación debes tener precaución al beber y al comer.

Poca grasa debe ser, sin hacer dieta especial, con la bebida es igual, comer la fruta madura, mucho vegetal, verduras, poca azúcar, poca sal.

José Ángel Cabrera Echeverría
Escuela: Conrado Benítez
Cruces, Cienfuegos



Décima

Las frutas y vegetales en mi modesta opinión para la alimentación son de las fundamentales. Las carnes son esenciales, granos y viandas, verdad, pero no es la cantidad, quien te favorece en nada. Una dieta balanceada es la clave en realidad.

Yasiel Alejandro García Crespo
Escuela: René Fraga Moreno
4to grado, Cruces, Cienfuegos



¡Vamos a colorear!

¡Cuántos alimentos! Algunos son muy nutritivos, pues ayudan a que crezcamos fuertes y saludables; otros no lo son tanto ingeridos en exceso y pueden contribuir a que aparezcan problemas de salud como el sobrepeso o la obesidad.

Te invitamos a colorear las imágenes, pero esta vez tenemos un reto:

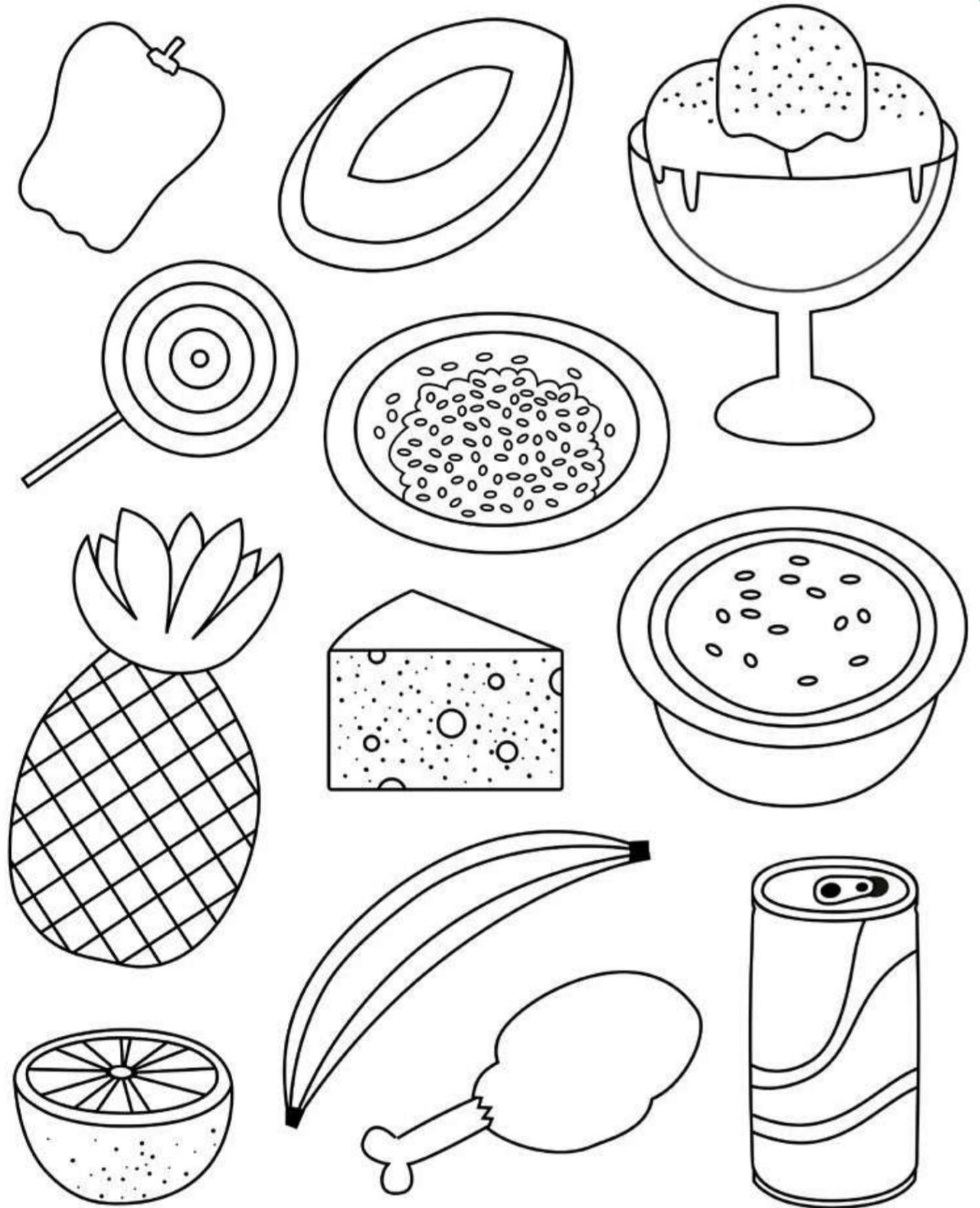
- Circula en verde aquellos alimentos que puedes comer todos los días, por su alto aporte de vitaminas, minerales y energía.
- Resalta en amarillo los alimentos que debes consumir en frecuencias limitadas y sin excesos.
- Coloca en círculos rojos los alimentos que debes evitar por sus altos contenidos en azúcares, grasas o sal.



Es muy importante saber diferenciar los alimentos saludables de los poco saludables.



20



21

Lecturas para crecer bien... cuentos

Como los poemas, fueron niñas y niños de Cruces quienes escribieron estos cuentos. Cuando los leas, señala los consejos que encuentres para mantenernos fuertes y saludables. ¿Los aplicas en casa?



La obesidad

Había una vez un niño al que le gustaba comer muchos dulces. Un día su amiguita lo invitó a ir a una dulcería y se comió un capuchino. Después siguió comiendo muchos dulces y con los meses, cuando lo llevaron al médico, la doctora le dijo que estaba obeso y que todos los días tenía que correr por la tarde. Y el fin de semana participar en las actividades deportivas que se realizaran en la comunidad.

Al pasar el tiempo el niño perdió peso y mejoró su salud, y le prometió a la doctora que no volvería a comer más dulces y caramelos en exceso.

Marla Victoria Oliva Cárdenas
Escuela: Marta Abreu
5to grado, Cruces, Cienfuegos



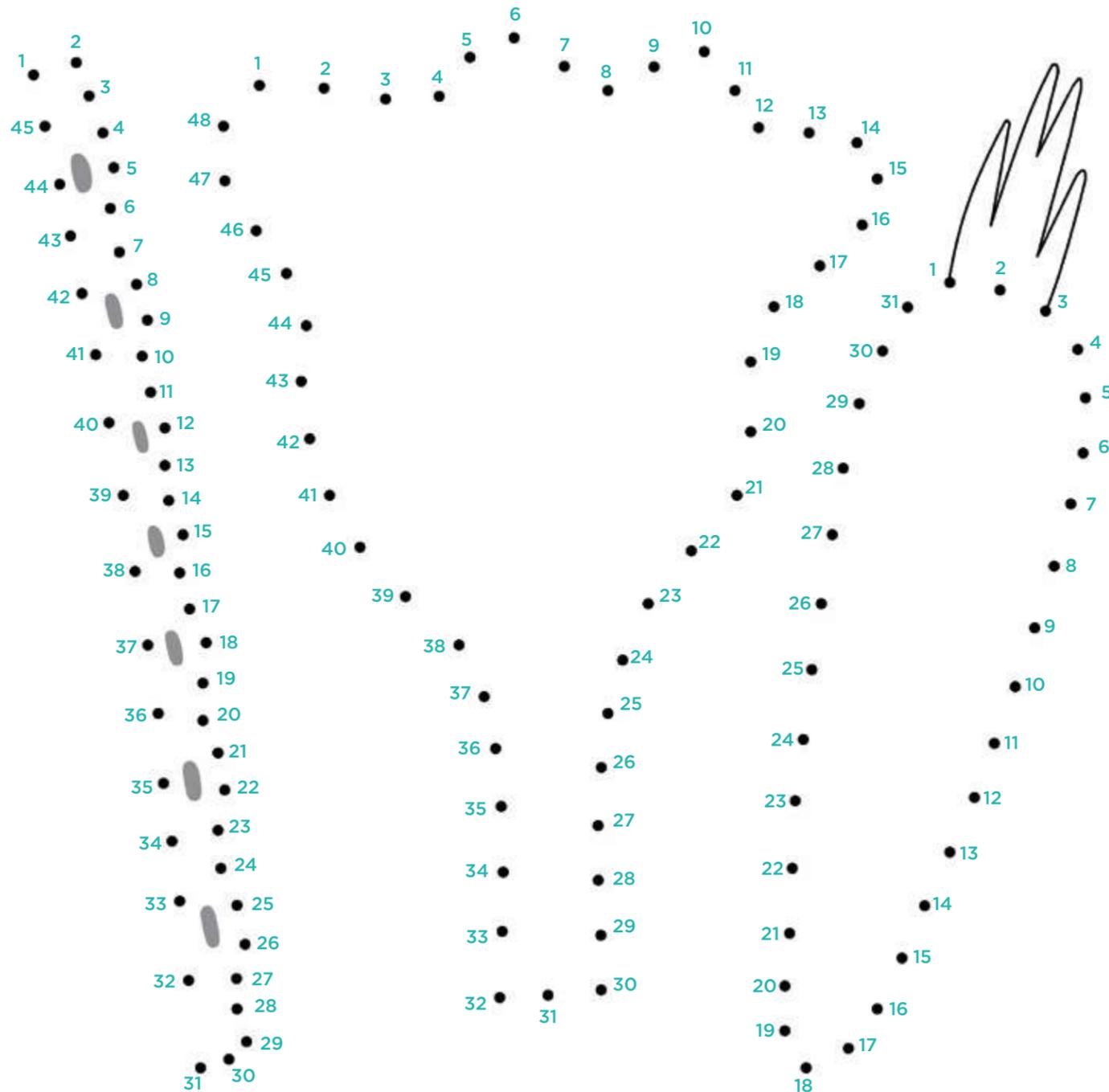
ANTES



DESPUÉS

Descubriendo frutas y vegetales

Si unes todos los puntos siguiendo los números, encontrarás frutas y vegetales deliciosos y saludables. Cuando lo hagas, coloréalos, lee el cuento y completa los espacios en blanco.



La disputa de los vegetales

En un organopónico los vegetales que allí estaban podían comunicarse. La primera en levantarse fue la __ __ __, exclamando: “Tan solo miren mi tamaño y mis grandes hojas. Sirvo para las enfermedades pulmonares, soy cicatrizante y, además, soy útil en los padecimientos del estómago y úlceras gástricas”.

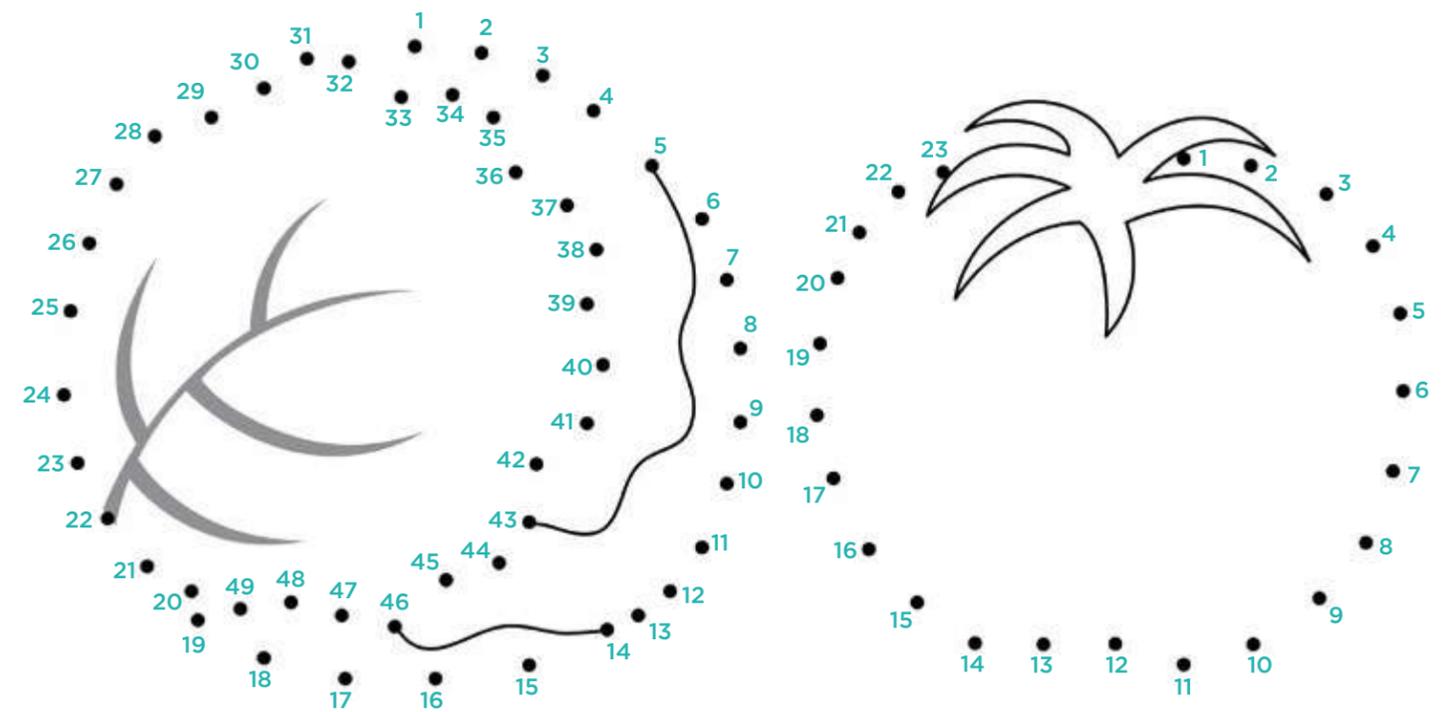
Y salta la __ __ __ __ __ __ __ __: “¡Yo soy la más importante! En mí se pueden encontrar las vitaminas A y E, sirvo para la vista, las vías respiratorias y la piel”.

Y la __ __ __ __ __ __ responde muy inquieta: “¡Yo también tengo vitamina A, sirvo para el intestino, el hígado y los riñones y también soy muy analgésica!”.

La __ __ __ __ __ __ __ __, muy contrariada, les dice: “¡No mientan más! Se sabe que yo soy mejor que ustedes, sirvo para la diabetes, el colesterol y el estreñimiento”.

Al oír la discusión, el __ __ __ __ __ __ muy confundido, se acerca y les dice: “¡No discutan más! Somos todos amigos y tenemos gran importancia para la salud de las personas. Nuestras vitaminas resultan perfectas para una alimentación sana y nutritiva”.

Yenifer Sánchez López
Escuela: Osvaldo Arniella Cabeza
6to grado, Cruces, Cienfuegos



Etiquetas instructivas

Esta es la etiqueta de un refresco gaseado. ¿Qué elemento es el de mayor valor en la etiqueta? ¿Crees que sea saludable consumirlo con frecuencia?



Ingredientes: agua carbonatada, azúcar, aromas, ácido cítrico, conservante y colorante.

Refresco gaseado

355 ml

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías:	Azúcares:	Proteínas:
79	19,8 g	0 g
Carbohidratos:	Grasas:	Sodio:
19,8 g	0 g	10 mg
4,8%	0%	1%

% Ingesta de referencia de un adulto medio (8 400 kJ/2 000 kcal).

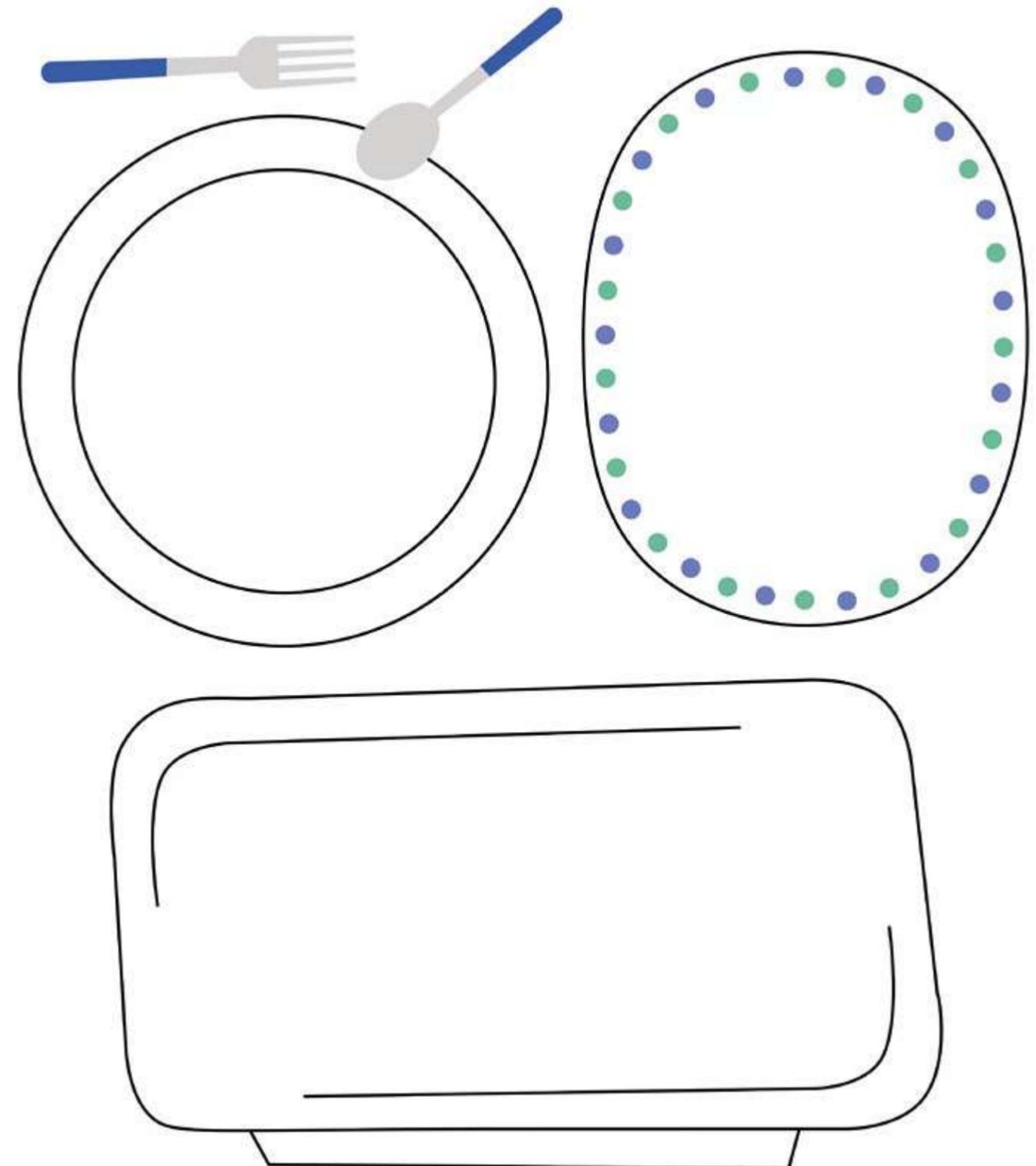
Escribe un párrafo donde le expliques a tus amigas y amigos por qué el consumo de refrescos gaseados o instantáneos no es saludable y cómo pueden sustituirlos por otras bebidas, como el agua y los jugos naturales (sin azúcar añadido), que son muy ricos.



Es muy importante leer las etiquetas para saber exactamente qué estamos consumiendo y su fecha de vencimiento. Recuerda que el consumo en exceso de azúcar y sal no es beneficioso para la salud, por el contrario, ocasiona mucho daño. Siempre que puedas, elige alimentos naturales y frescos para preparar en casa, junto a tu familia.

¡Para dibujar!

Elabora propuestas de platos saludables en esta página.



Respuestas a algunas de las actividades

Sopa de letras balanceada

G	D	W	V	E	R	T	E	L	E	V	I	S	I	Ó	N	W	H	X	N
A	J	U	G	A	R	D	O	M	I	N	Ó	D	Z	H	M	Z	D	D	A
L	D	M	F	C	U	T	Y	O	G	U	R	T	R	S	C	C	E	J	R
L	J	A	M	O	N	T	A	R	B	I	C	I	C	L	E	T	A	U	A
E	C	M	D	C	G	I	T	N	N	M	A	M	M	L	B	V	I	G	N
T	G	O	J	N	W	E	Ó	Ó	C	R	L	H	Z	C	O	C	F	A	J
A	Z	N	X	X	B	M	M	B	A	Z	Ú	C	A	R	N	H	O	R	A
S	L	C	P	H	A	I	N	E	C	L	A	Z	D	S	I	A	A	V	K
C	V	I	O	J	L	X	H	R	E	N	V	Q	O	Q	A	B	R	I	W
U	P	L	L	J	A	C	E	I	T	E	S	D	X	Z	T	I	N	D	M
F	X	L	L	U	E	E	M	Z	D	C	A	T	M	C	O	C	F	E	L
R	K	O	O	L	A	O	V	E	J	C	O	S	U	A	Z	H	S	O	W
U	G	N	Q	L	H	O	M	O	S	C	C	I	T	C	R	U	R	J	Q
T	D	U	L	U	G	P	H	E	A	V	S	O	A	O	Z	E	S	U	U
A	H	J	A	N	G	V	P	Z	G	E	L	C	V	R	C	L	T	E	E
B	C	V	A	Y	R	L	A	B	L	E	Q	D	A	R	Q	A	A	G	S
O	F	M	K	D	A	B	S	O	P	S	R	N	R	E	M	S	C	O	O
M	G	T	T	H	A	B	J	R	O	O	T	F	W	R	N	N	I	S	M
B	C	Q	Q	L	R	I	A	N	K	S	J	L	K	T	R	K	R	H	V
A	A	Z	A	L	R	G	I	D	E	F	E	C	I	A	A	G	U	A	M
I	M	C	T	F	U	P	S	N	M	T	H	E	L	A	D	O	S	B	A
N	I	U	H	J	E	I	A	Q	A	V	Y	I	N	Y	R	K	A	M	Í
S	N	T	J	P	G	P	G	U	N	G	A	V	M	S	I	C	Q	E	Z
Z	A	T	O	M	A	T	E	S	I	B	K	F	J	T	Y	W	Q	L	W
O	R	E	C	C	P	M	A	N	T	E	Q	U	I	L	L	A	T	Ó	T
C	O	H	U	E	V	O	S	Z	A	N	A	H	O	R	I	A	I	N	B
D	N	M	A	L	A	N	G	A	P	L	Á	T	A	N	O	K	S	B	B

LISTA DE ALIMENTOS

- Aceites
- Agua
- Azúcar
- Boniato
- Calabaza
- Frijoles
- Frutabomba
- Galletas
- Guayaba
- Habichuelas
- Helados
- Huevos
- Jamón
- Leche
- Limón
- Maíz
- Malanga
- Mamoncillo
- Mango
- Maní
- Mantequilla
- Melón
- Miel
- Naranja
- Panes
- Pepino
- Pescados
- Plátano
- Pollo
- Queso
- Tomate
- Yogurt
- Zanahoria

ACTIVIDADES FÍSICAS

- Bailar
- Correr
- Caminar
- Jugar pelota
- Montar bicicleta

ACTIVIDADES CON POCO GASTO DE ENERGÍA

- Jugar videojuegos
- Ver televisión
- Jugar dominó

Laberinto saludable



Historieta interactiva

(Ejemplo de historia)

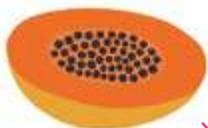


¿Iguales y diferentes?



Columnas alimentarias

A



B

Cereal de fácil digestión y mayor calidad proteica, básico en la dieta de la población cubana.

Este alimento, que presenta una gran cantidad de colores y formas, proporciona proteínas de origen vegetal. Además, es fuente de carbohidratos complejos (aquellos que el organismo tarda más tiempo en digerir), vitaminas del complejo B y minerales. Puede prepararse en potajes y arroces.

Fuente de proteínas, proporciona minerales básicos para el adecuado funcionamiento del organismo, como el calcio y el potasio. Es una de las carnes más recomendadas para incorporar a nuestra dieta proteínas y nutrientes de alta calidad.

Fruta de alto contenido en fibra. Ayuda a limpiar tanto el colon como los intestinos. Protege contra enfermedades cardiovasculares, otras del sistema osteomuscular y el cáncer.

Rica en fibra, aminoácidos y proteínas. Este alimento del grupo de los vegetales se destaca por su contenido en ácido fólico. Ayuda a retrasar y regular la absorción de azúcares.

Excelente fuente de carbohidratos complejos, vitaminas y minerales. Rico en potasio, vitaminas C (fortalece el sistema inmunológico) y del complejo B (beneficia la función cerebral saludable). Su alto contenido en fibra favorece la digestión.

Buena fuente de antioxidantes (moléculas que protegen las células) y grasas saludables. Rico en vitaminas y minerales; es bajo en sodio y en calorías; no tiene colesterol (una grasa presente en el organismo que en exceso es muy dañina). Habitualmente lo comemos como ensalada, de modo que podemos pensar que pertenece al grupo de los vegetales o al de las frutas, pero es un alimento que corresponde al grupo de las grasas.



+ salud 
- obesidad

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)
Oficina Cuba Calle 1ra. B. #15802. Náutico. Playa. La Habana.
Teléfono: (+537) 2086307, (+537) 2089791, (537) 2086094
 @unicefcuba |  /unicefcuba |  @unicefcuba
www.unicef.org/cuba

MINSAP

unicef 