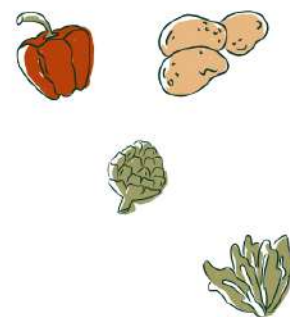


# Alimentación Consciente



**EN NUESTRA COMUNIDAD  
FOMENTAMOS DE LA IMPORTANCIA DE  
NUTRIR NUESTRO CUERPO FÍSICO DE  
MANERA CONSCIENTE Y RESPETUOSA,  
CUIDANDO Y CONOCIENDO LAS  
NECESIDADES NUTRITIVAS QUE  
NECESITAMOS.**

**Con el objetivo de promover esta forma de  
alimentarnos, a partir de este año se  
implementará una **pauta de alimentación  
semanal.****

**Cada día estará destinado a un grupo  
específico de alimentos, por lo que les  
pedimos que los/a aprendices prioricen  
alimentos correspondientes a la categoría  
del día en sus meriendas:**

- **Lunes: Proteínas.**
- **Martes: Carbohidratos complejos.**
- **Miércoles: Vitaminas.**
- **Jueves: Grasas saludables**

**A continuación les dejamos algunas ideas de  
meriendas que pueden llevar para cada uno  
de los grupos alimenticios.**





# Proteínas



**LAS PROTEÍNAS CUMPLEN UN PAPEL FUNDAMENTAL EN EL DESARROLLO DEL ORGANISMO, PRINCIPALMENTE A NIVEL MUSCULAR. HAY PROTEÍNAS ANIMALES Y VEGETALES, SIENDO LAS PRIMERAS MÁS ASIMILABLES Y ABSORBIBLES POR EL CUERPO. LAS TENDENCIAS ACTUALES EN RELACIÓN A UNA ALIMENTACIÓN CONSIENTE Y AMIGABLE CON EL REINO ANIMAL, NOS HAN OFRECIDO OTRAS ALTERNATIVAS PARA REEMPLAZAR DICHO NUTRIENTE; SUBPRODUCTOS DE SOYA, LEGUMBRES Y ALGUNOS VEGETALES, ESTÁN SIENDO UTILIZADAS POR AQUELLOS QUE DECIDEN SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA O VEGANA.**

**EL HUEVO Y LOS LACTEOS TAMBIÉN SON UNA BUENA ALTERNATIVA A LA HORA DE INCORPORAR ESTE NUTRIENTE.**

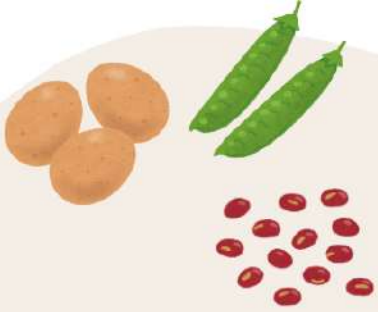
## LEGUMBRES

Las legumbres aumentan su calidad de proteína cuando son mezclados con cereales, como arroz, mote, papa, fideos. Para una colación, podríamos cocer las legumbres, y enviarlas como ensalada. Para hacerlas más sabrosas, podemos aliñar con limón y sal, agregar tomate, palta, semillas, cebolla, etc.

Para aumentar la aceptación del comensal, es importante saber los gustos de este y hacerlo parte del proceso de preparación.







# Proteínas

## LEGUMBRES



Otra alternativa de preparación, es, una vez cocida la legumbre, molerla y hacer una pasta unttable, nuevamente podemos agregar diferentes verduras y aliños para hacerla más sabrosa y aceptable. Con la misma agua de cocción podemos ir modificando su consistencia, desde una pasta más sólida a una más ligera.

También se pueden realizar preparaciones dulces con estas legumbres, tales como brownies, galletas o cocadas de porotos negros o garbanzos. Para realizarlo se debe cocer la legumbre para luego molerla y mezclarla con cacao en polvo, pasta de maní u otro fruto seco y opcionalmente alguna harina que le dé consistencia, como harina de avena. Por último, también se pueden cocinar estas legumbres como pan, tortillas o panqueques.



# Proteínas



## Soja:

Algunos formatos en los que se encuentra la soja son: Carne de soja, nuggets, croquetas, tofu

La carne de soja es una alternativa vegetal muy usada hoy en día para favorecer el aporte proteico. De muy fácil preparación y muy combinable con aliños, puede ser usada como colación, hasta parte de preparaciones más complejas.

En el mercado actual hay disponibles varios formatos que hacen más variado su uso, desde la carne propiamente tal, Nuggets, hamburguesas, croquetas, etc.



Otro alimento derivado de la soya es el tofu, el cual se puede realizar en preparaciones tanto dulces como saladas.





# Proteínas



## Huevos:

El huevo es un muy buen alimento, esto se debe a su composición de aminoácidos. Para aquellos que consumen este alimento, las alternativas de preparación son las clásicas, huevo revuelto, huevo duro, a la copa, como pasta de huevo, etc.

Hoy en día también hay alternativas que van favoreciendo a nuestros hermanos animales, como granjas con mayor cuidado en la crianza de gallinas.

Mucho se habla del huevo y su relación con el colesterol, algunos recomiendan su consumo a tres veces por semana, otros a 1 huevo como máximo al día. La verdad, el colesterol que posee el huevo no es tan dañino como se piensa o se ha hablado. Varios estudios actuales recomiendan hasta dos huevos diarios. Es una proteína de muy alta calidad y su precio aun es accesible, en relación a un trozo de carne animal.





# Proteínas



## Lácteos:

Esta categoría contempla a la leche, el queso, el quesillo, y yogurt.

La segunda proteína con mayor valor biológico luego del huevo, la leche ha sido un alimento usado por el ser humano desde sus orígenes, además de su aporte en proteína es muy rica en calcio, nutriente fundamental para nuestra formación ósea.

Para integrar este alimento de forma variada, podemos ir alternando lo que enviamos como colación, la leche líquida es lo más conocida, pero el queso o quesillo también pueden ser entretenido si sabemos como mejorarlos. Podemos agregar mermelada a un trozo de quesillo dentro de un sándwich o galletas, así mejorara el sabor de este.







## Lácteos:

Esta categoría contempla a la leche, el queso, el quesillo, y yogurt.

La segunda proteína con mayor valor biológico luego del huevo, la leche ha sido un alimento usado por el ser humano desde sus orígenes, además de su aporte en proteína es muy rica en calcio, nutriente fundamental para nuestra formación ósea.

Para integrar este alimento de forma variada, podemos ir alternando lo que enviamos como colación, la leche líquida es lo más conocida, pero el queso o quesillo también pueden ser entretenido si sabemos como mejorarlos. Podemos agregar mermelada a un trozo de quesillo dentro de un sándwich o galletas, así mejorara el sabor de este.





# Carbohidratos



**LOS CARBOHIDRATOS SE CLASIFICAN DE VARIAS MANERAS, DENTRO DE ESTAS ESTÁ LA CLASIFICACIÓN QUE LOS DIVIDE EN SIMPLES Y COMPLEJOS, SIENDO ESTOS ÚLTIMOS LOS MÁS BENEFICIOSOS PARA NUESTRO ORGANISMO.**

**AL SER UN CARBOHIDRATO COMPLEJO, NUESTRO ORGANISMO SE DEMORA MÁS EN ABSORBER TODOS SUS NUTRIENTES, LO QUE NOS DARÍA UNA SENSACIÓN DE SACIEDAD MÁS PROLONGADA, POR LO QUE NO SENTIRÍAMOS HAMBRE TAN PRONTO LUEGO DE LA INGESTA DEL ALIMENTO EN SÍ. POR SU PARTE, UN CARBOHIDRATO SIMPLE ES ABSORBIDO RÁPIDAMENTE POR EL ORGANISMO, YA QUE SUS MOLÉCULAS VIENEN DE FORMA SENCILLA, LO QUE NOS PROVOCARÍA SENTIR SACIEDAD POR POCO TIEMPO Y POR CONSIGUIENTE, SENTIR HAMBRE MUY PRONTO DESPUÉS DE UNA COMIDA.**

## **CARBOHIDRATOS COMPLEJOS**

- AVENA**
- QUÍNOA**
- COUS COUS**
- HARINAS INTEGRALES**
- FRUTAS Y VERDURAS**
- LEGUMBRES**





# Carbohidratos



## La avena y quínoa

Estos alimentos nos ofrecen una entretenida, fácil, económica y sabrosa manera de enviar colaciones, podemos mezclarlas con muchos alimentos variados.



Podemos mezclarlas con yogurt, frutas, frutos secos, semillas, incluso verduras, tomando en cuenta el gusto de comensal. Como plato principal quedaría muy bien una o quínoa con verduras salteadas, y de proteína, un rico seitan.

## Harina integral

Con harinas integrales podemos hacer un sinfín de preparaciones, fáciles, novedosas, para invierno, verano, etc.



Pan de diferentes formas, con diferentes agregados a la masa, como frutos secos, ajo, semillas; podemos agregar tinturas naturales a la masa para crear pan de diferentes colores, por ejemplo, unas gotas del jugo de cocción de betarraga y tendremos un pan con mucho color.



# Carbohidratos



## Harinas integrales

Galletas, de la misma manera que el pan, podemos hacerlas de diferentes formas, con chispas de colores, chispas de chocolate, mani, pasas, frutas, etc.

Masa de pizza, buen producto, ya que permite agregar rellenos al gusto de la familia.

Fajitas, muy entretenidas y fáciles de preparar, también dan la posibilidad de rellenarlas con muchos alimentos diferentes.







# Carbohidratos

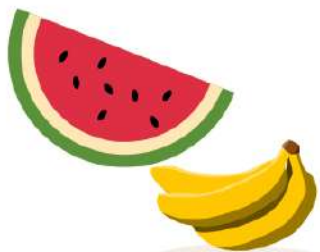


**TRATAR DE EVITAR EL USO DE LOS CARBOHIDRATOS SIMPLES YA QUE APORTAN ENERGÍA POCO DURADERA Y UN APORTE NUTRITIVO CASI NULO, YA QUE CARECEN DE VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.**

## **CARBOHIDRATOS SIMPLES**

- BEBIDAS AZUCARADAS**
- DULCES PROCESADOS**
- MASAS PROCESADAS**
- PASTELES INDUSTRIALIZADOS**





# Vitaminas



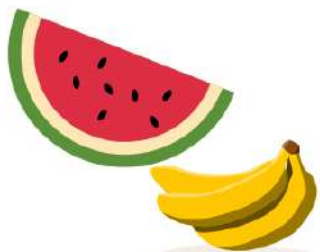
## Frutas y verduras

La mejor manera de servirse una fruta, desde el punto de vista nutricional, es en su estado natural, que quiere decir esto, por ejemplo, una manzana, la lavo y me la sirvo, sin hacerle más procedimientos como pelar o picar. La mayor cantidad de vitaminas, minerales y fibra, están en la cascara de la fruta, los diferentes procedimientos podrían llevar a la perdida de cierta cantidad de nutrientes.

Sin embargo, para hacer las cosas mucho más divertidas y variadas, podemos someter la fruta a ciertas modificaciones. Podemos pelar y picar, moler, rallar, cocer, mezclar distintos tipos e incluso hacer jugos o batidos. Ojo que con el jugo de frutas aumentamos el consumo de energía, ya que para llenar un vaso promedio de jugo de fruta se necesita más de una fruta.







# Vitaminas

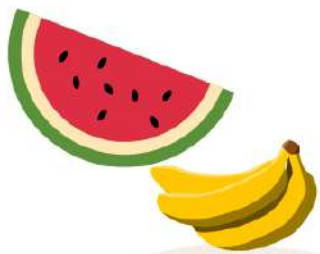


## Frutas y verduras

Hay algunas frutas que, mezcladas con semillas, frutos secos o yogurt, quedan muy sabrosas. Incluso, algunas nos podrían servir para hacer ensaladas, mezclándolas con maní, alguna verdura, un poco de sal, limón y aceite.

Se aconseja preferir las frutas y verduras de estación, por ser más económicas, nos aseguramos además que sean frutas naturales y no transgénicas. Se recomienda, además, comprar en vegas o ferias, no en supermercados, las frutas y verduras son irregulares, en colores y formas, no son perfectas.





# Vitaminas



## Frutas y verduras

Otro consejo que beneficia la nutrición, es ir variando en los colores de las frutas y verdura. Cada color de verdura y fruta, aporta distintos nutrientes, los cuales cumplen diferentes funciones en el organismo. Por ejemplo, la zanahoria contiene BETACAROTENO, que cuida de nuestros ojos y huesos. Este nutriente recibiría el nombre de nutriente funcional.

Organismos mundiales recomiendan el consumo de 5 porciones al día de frutas y/o verduras.





# Grasas Saludables



**LAS GRASAS, AL IGUAL QUE LOS OTROS NUTRIENTES, SON NECESARIOS EN NUESTRA VIDA DIARIA, LO IMPORTANTE ES SABER SELECCIONARLAS, YA QUE NO TODAS LAS GRASAS SON IGUALES.**

## Palta

Exquisita fruta, rica en grasa saludable, ideal para sándwich, galletas, ensaladas, e incluso platos principales.



## Frutos secos

Maní, avellanas, nueces, pasas, pistachos, castañas de caju, almendras. Podemos llevarlos de manera individual como colación, mezclados entre sí, con yogurt, con semillas, podemos agregarlos en ensaladas, en pan, en queques, galletas, etc.





# Grasas Saludables



## Aceitunas

Las cuales también podemos enviar como colación de forma simple, en su misma presentación, con un toque de limón; agregarlas a ensaladas o preparaciones más elaboradas como pastel de papas.



## Aceites

Los de composición más saludable para el organismo serían los de oliva o canola. Estos aceites no son hechos para freír, lo ideal es usarlo sobre preparaciones para dar ese aporte de grasa esencial. Agregar un chorrito sobre legumbres, guisos o ensaladas, siempre que no tengan ya un alimento detallado anteriormente.





# Grasas Saludables



## Semillas

Las semillas que mejor aporte tiene en grasa saludable son las de girasol, calabaza, chia, linaza y sésamo, podemos usarlas en pan, galletas, tortillas; con yogurt, con frutas y verduras o batidos.





# Alimentación Consciente



**AGRADECEMOS SU APOYO EN ESTA  
INICIATIVA, QUE BUSCA PROMOVER  
HÁBITOS ALIMENTICIOS MÁS  
SALUDABLES EN NUESTROS  
ESTUDIANTES. PARA CUALQUIER  
CONSULTA, NO DUDEN EN  
COMUNICARSE CON NOSOTROS.  
ATENTAMENTE,  
COMUNIDAD EDUCATIVA PEWUN**

