

## **EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**

*“La Lonchera saludable como elemento pedagógico en el desarrollo de hábitos alimenticios”*

## **LECTURA**

### **DE LOS BENEFICIOS DE LOS ALIMENTOS**

*Actividad realizada por sonido y proyectada por video beam en cada aula de clase.*

# 6 BENEFICIOS DEL BANANO



DISEÑO  
Grupocom  
FUENTE  
Fitnessrepublic.com

1. Te provee suficientes carbohidratos que te dan **ENERGÍA**

2. Te ayuda a mantener el ritmo cardiaco y estar hidratado gracias al **POTASIO**

3. Regula la glucosa en la sangre y te ayuda a lidiar con el estrés subiéndote el **ÁNIMO**

4. Gracias al potasio que contiene, te ayuda a estar más alerta ayudando en tu **APRENDIZAJE**

5. Ayuda a producir hemoglobina que ayuda a personas con anemia, ya que son ricos en **HIERRO**

6. Ayuda contra el estreñimiento y a la salud intestinal, por su alto contenido de **FIBRA SOLUBLE**



Disminuye la presión arterial gracias a que contiene el 13% de la dosis diaria recomendada por ingesta de potasio.

Ayuda a que nuestros huesos absorban con mayor facilidad el calcio, ya que contiene altos niveles de fructooligosacáridos.

Previene los calambres musculares que podemos tener luego de hacer ejercicio. También ayuda en la función nerviosa y muscular de nuestro cuerpo.

Contiene 34% de vitamina B6, dosis recomendada como nutriente anti-inflamatorio que ayuda a reducir las enfermedades del corazón y los síntomas pre-menstruales.

El banano es una fruta que contiene altos niveles de potasio, sacarosa, fructosa y glucosa, nutrientes que al ser consumidos regularmente le proporcionan a nuestro cuerpo energía casi de inmediato.

El consumo de dos bananos provee suficiente energía para realizar un trabajo extenuante de 90 minutos.

Por algo el banano es la fruta número 1 que consumen los principales atletas del mundo. Pero la energía no es la única manera en la que nos favorece el banano, también nos puede ayudar a superar o prevenir un número sustancial de enfermedades y malestares, haciendo que su inclusión en nuestra dieta diaria sea una necesidad.



**Comerla cruda fortalece los dientes y las encías. Ingerir verduras crudas como la zanahoria mejora el riego sanguíneo bucal y evita que las bacterias se adhieran a los dientes. Además, el flúor, presente en alimentos como las zanahorias, espinacas o manzanas, es un mineral fundamental para mantener en buen estado el esmalte dental y evita la aparición de caries.**

**Ayuda a combatir el estreñimiento y el dolor de estómago por intoxicación. Gracias a su alto contenido en fibra aumenta la cantidad de materia fecal y previene el estreñimiento. Además, calma las molestias gástricas y el exceso de acidez debido a sales minerales como el sodio, cloro, potasio y vitaminas del complejo B. Por ello, es un alimento muy recomendable si se padece gastritis.**

**Por su elevado contenido en agua, es diurética y ayuda a la desintegración de los cálculos renales.**

**Rica en potasio y fósforo, es un excelente vigorizante para mentes cansadas y restauradora de nervios.**

**Fortalece las uñas y el cabello, al que aporta brillo. Las células madre de la zanahoria son ricas en betacaroteno, también llamado provitamina A, que en el organismo se transforma en retinol o Vitamina A.21 jul. 2014**

**Más allá de su riqueza en betacaroteno, la zanahoria también provee dosis destacables de minerales como calcio, hierro, potasio, fósforo y otras vitaminas, como las B, C y D.**

**El contenido de hierro orgánico presente en esta sabrosa raíz anaranjada es fácilmente asimilable por el organismo y resulta aún mayor que el de las populares espinacas, detalle que la convierte en un excelente remedio contra la anemia.**



Comer fresas aporta grandes beneficios al organismo, ya que este fruto rojo ayuda a prevenir el desarrollo de algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, y potencia el sistema inmune.

Ayuda a regular los niveles de colesterol en sangre.

El consumo de esta fruta podría ayudar a [retrasar el envejecimiento del cerebro](#).

Concretamente, se ha comprobado que algunos de los componentes de la fresa pueden inhibir el principal estimulador de prostaglandinas inflamatorias (COX-2), asociadas, además de al cáncer y a la [enfermedad cardiovascular](#), al [alzhéimer](#).

Además, la visión o la salud bucodental también pueden sacar partido de las virtudes de este pequeño fruto rojo. Y es que, por su contenido en pigmentos como la luteína y la zeaxantina son interesantes para pacientes con degeneración macular asociada a la edad; mientras que el xilitol ayuda a combatir la placa y proteger el esmalte.

# ¿QUÉ BENEFICIOS TRAE INGERIR LECHE DIARIAMENTE?

#DíaMundialDeLaLeche



- Contiene proteínas de alto valor biológico, las cuales son esenciales para un adecuado desarrollo del cuerpo como de la inteligencia
- Es una fuente natural de calcio
- Beber leche bajo en grasa ayuda a perder peso y llevar una dieta saludable
- Podría ayudar a la salud cardiovascular por los ácidos grasos que la leche contiene
- Mantiene la salud dental. Reduce la formación de caries
- Hidrata después de hacer deporte

telesur

La leche es un alimento muy completo ya que es fuente de calcio, fósforo, magnesio y proteína, los cuales son esenciales para el desarrollo y crecimiento. La niñez y la adolescencia son dos etapas muy importantes para el desarrollo físico y mental. Durante esta etapa el consumo de leche aumentará los niveles de calcio los cuales ayudan a mantener los huesos fuertes y a prevenir la osteoporosis en la edad adulta. Un adecuado consumo de leche durante la infancia y a lo largo de la vida, permite la reducción del riesgo de numerosos problemas de salud tales como osteoporosis, cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y obesidad.





Vitaminas como la A, B2, B12, D y E podemos encontrarlas en el huevo y nos proporcionará gran parte de las cantidades diarias recomendadas. Lo mismo sucede con los minerales: Fósforo, Selenio, Hierro, Yodo y Zinc. Teniendo en cuenta lo importante que son las vitaminas y minerales en el deportista debemos de tener ms conciencia de la importancia de este alimento.

Las proteínas del huevo se encuentran en una perfecta relación entre cantidad y calidad de los diferentes aminoácidos que necesitamos, tal es así que la proteína del huevo se toma como referencia para establecer el valor biológico de las proteínas de los diferentes alimentos.

estimula la fabricación muscular de proteínas (crecimiento y reparación muscular).

en niños es recomendado para optimizar su desarrollo y el crecimiento de huesos, órganos y músculos del cuerpo debido a la calidad y cantidad de proteínas que aporta.

en adultos mayores, previene la degeneración ocular relacionada con la edad (pérdida de visión que ocurre con el transcurso de los años)



La panela nos aporta energía, necesaria para el desarrollo de los procesos metabólicos. La panela es un endulzante maravilloso, más saludable que el azúcar que sólo aporta calorías vacías, el azúcar integral de la panela aporta nutrientes esenciales. Nos aporta nutrientes esenciales para el organismo. Es un súper alimento que debes darle a tus hijos. Según la Tabla de Composición de Alimentos del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), la panela tiene macronutrientes, entre ellos calorías y carbohidratos esenciales para el crecimiento; también cuenta con tiamina que previene daños cerebrales y aumenta la capacidad mental de los niños en etapa de aprendizaje. Es muy rica en vitaminas del grupo A, B, C y D. Las vitaminas del grupo B, ayudan a la regulación saludable del sistema nervioso reduciendo la depresión, el estrés y el desgaste del cerebro.

# 10 Beneficios de la piña para la salud



1) Para eliminar toxinas de manera natural, por sus propiedades diuréticas y desintoxicantes

2) Para tratar problemas digestivos y estreñimiento, por su alto contenido de bromelina, fibra y agua

3) Según estudios, ayuda a disminuir la mucosidad en garganta y nariz. Puede ser útil para tratar casos de sinusitis aguda

4) Ayuda a controlar la presión arterial alta por su rico contenido de potasio

5) Sirve como un anticoagulante para la sangre, por su contenido de bromelina

6) Para evitar resfriados y gripas por su alto contenido de vitamina C es de gran beneficio consumirla

10) Reduce el riesgo de sufrir de obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y tiene propiedades anticancerígenas

9) Propiedades antiinflamatorias, gracias la bromelina, puede ser útil para tratar artritis y gota

8) Para mejorar la textura de la piel, evitar arrugas y el daño causado por el sol y la contaminación

7) Fortalece el sistema inmunológico





## **Propiedades y beneficios del mango para tu salud**

El mango es una fruta muy saludable que previene ciertas enfermedades y nos ayuda a estar en buena forma, su textura agradable y su sabor dulce hace del mango una de las frutas más consumidas en todo el mundo. El mango contiene más de 20 vitaminas.

**Previene el asma:** Gracias a los betacarotenos (es una fuente de vitamina A esencial para el crecimiento y desarrollo normal del organismo, así como un elemento fundamental para el funcionamiento de sistema inmunitario y la vista) presentes en la pulpa del mango es más fácil prevenir el desarrollo de enfermedades respiratorias tales como el asma. Este nutriente también está presente en el brócoli, la calabaza o incluso el queso.

**2. Ayuda a prevenir el cáncer:** Gracias a los betacarotenos presentes en el mango, nuestro organismo es capaz de prevenir ciertas formas de cáncer, especialmente el cáncer de próstata, este antioxidante también ha demostrado tener un efecto protector en la aparición de cáncer de colon.

**3. Mejora nuestra salud ocular:** Otro antioxidante presente en el mango, la zeaxantina, es capaz de filtrar parte de los rayos de luz azul que daña nuestra vista, esta actúa como protector de la visión, cabe señalar que consumir mango frecuentemente ayuda a prevenir problemas de visión que sufren muchas personas de edad avanzada.



Los frutos secos son semillas cubiertas por una cáscara más o menos dura, según las especies. Todas ellas se caracterizan por incluir en su composición pocos hidratos de carbono, muchas grasas y menos del 50% de agua.

Son de los pocos alimentos que contienen fósforo, el cual -en este caso- no forma combinaciones ácidas en el organismo humano. Actualmente, los frutos secos constituyen una excelente alternativa a las proteínas animales. Las semillas oleaginosas de consumo más usual son: almendras, castañas, nueces, piñones, avellanas y pistachos, además de pepitas de girasol, de calabaza y de sésamo.

Los frutos secos poseen nutrientes imprescindibles para el organismo como vitaminas, minerales y fibras. No obstante su alto contenido en azúcares y grasas ha hecho que muchos consumidores se nieguen a incluirlos en sus dietas por miedo a incrementar demasiado el número de calorías ingerido. Endocrinos y expertos en nutrición de todo el mundo reconocen que los frutos secos son muy buenos para el organismo, “siempre que no se abuse de ellos”

# Beneficios de la *Espínacas*

Aumenta la fuerza muscular.

Alto contenido de vitaminas A y C.



Contiene ácido fólico y vitamina K

Excelente fuente de minerales.





Las verduras son alimentos saludables que ayudan al desarrollo de los niños, además su contenido calórico es tan bajo, que se convierten, junto a la fruta, en la comida perfecta para [los niños que tengan tendencia a la obesidad](#). Pero no solo son muy útiles para controlar el sobrepeso, también ayudan a la prevención de diversas enfermedades infantiles como pueden ser la diabetes, el colesterol, trastornos digestivos o cáncer. Y, no nos olvidamos que son alimentos ricos en fibra que nos sacian y, por puesto, nos ayudan frente a posibles problemas de estreñimiento.



# BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES PARA LA SALUD



## La importancia de una dieta saludable

Muchos países afrontan problemas nutricionales que van desde la desnutrición y la carencia de micronutrientes hasta la obesidad, disminuyendo en enfermedades relacionadas con la alimentación.



## Legumbres para una dieta saludable

Las legumbres también son ricas en carbohidratos complejos, micronutrientes, proteínas y vitaminas B, que forman parte vital de una dieta saludable.



Las legumbres son fáciles de preparar, y además pueden servir como una alternativa a la carne.



## COMPUESTAS DE NUTRIENTES SALUDABLES

¿Alta contenido en proteínas? Realmente sí, en su valor nutricional, las legumbres son pequeñas, pero densamente contenidas de proteínas.



## BENEFICIOS PARA LA SALUD

Las legumbres favorecen la creación de energía constante que se gasta lentamente.



**¿Hierro?**  
Ayuda a mantener saludable a todo el organismo. La falta de hierro puede causar fatiga, debilidad de la mente y cambios de humor.

**Fibra**  
Ayuda a mejorar el metabolismo, así como el tránsito y absorción de nutrientes del organismo. Ayuda a reducir el colesterol de las lipoproteínas de baja densidad (LDL).

**Alimentos ricos en hierro:**  
- Legumbres  
- Cereales  
- Verduras  
- Frutas  
- Carne roja

**Alimentos ricos en fibra:**  
- Legumbres  
- Cereales  
- Verduras  
- Frutas

## ¿POR QUÉ LAS LEGUMBRES SON SUBESTIMADAS?

Algunas razones comunes que las personas evitan:

### Tiempo que lleva cocinarlas

Se cree que las legumbres requieren un tiempo de cocción demasiado largo.



### "Alimento de pobres"

Se cree que las legumbres son un alimento de baja calidad nutricional.



### Flatulencias

Se cree que las legumbres causan flatulencias y gases en algunas personas.



### Presencia de antinutrientes

Se cree que las legumbres contienen antinutrientes que pueden ser perjudiciales para la salud.



## REMOJAR PARA OBTENER MÁS NUTRIENTES



Remojar las legumbres antes de cocinarlas ayuda a reducir los antinutrientes y a mejorar el sabor.

De 4 a 6 horas de remojo para la mayoría de las legumbres.

Se debe cambiar el agua de remojo y cocinarlas en un agua nueva.

Remojar las legumbres ayuda a reducir los antinutrientes y a mejorar el sabor.





## Beneficios de las hortalizas

**Agua:** gracias a las grandes cantidades de agua que contienen facilitan, por un lado, la eliminación de toxinas al tiempo que nos ayudan a mantenernos hidratados. Con todo ello, ayudan a limpiar y depurar el organismo así como a evitar la retención de líquidos.

**-Fibra:** su alto contenido en fibra aporta muy diversos beneficios. Desde prevenir el estreñimiento y regular el funcionamiento intestinal hasta ayudar a reducir el colesterol.

**beneficios verduras y hortalizas-Vitamina C:** las verduras son ricas en vitaminas. Según el tipo de hortaliza, tendrá más de una o de otra, pero la mayoría son ricas en Vitamina C, fundamental para el metabolismo.



## **Pérdida ósea**

Cuando nos hacemos mayores, y en especial, si continuamos haciendo ejercicio, nuestros huesos se desgastan. El pollo nos ayudará en la lucha contra la pérdida ósea gracias a la inyección de proteínas que aporta a nuestro organismo.

## **Fósforo**

El pollo, también, es rico en fósforo, un mineral esencial que nutre a nuestros dientes y huesos, así como a los riñones, hígado y a mantener la función del sistema nervioso central nivelada.

## **Selenio**

También, es un ave con gran cantidad de selenio, un mineral esencial que interviene en el rendimiento de nuestro metabolismo y en nuestro sistema inmunológico. No hay muchos alimentos que tengan grandes cantidades de selenio, por lo que da un mayor valor añadido al pollo.





La guayaba, que es una fruta que contiene mucha agua y pocas calorías y que aporta muchos beneficios al organismo, está recomendada para incluirla en la dieta diaria por diversas razones.

### **Mejora la salud cardiovascular**

El potasio y la fibra que contiene esta fruta ejercen efectos positivos en el tratamiento de la presión arterial alta y el colesterol. Además la pulpa de la guayaba aporta grandes cantidades de un antioxidante llamado licopeno, el cual disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

### **Previene la diabetes**

A pesar de que es un alimento dulce, tiene bajos índices de glucosa y cuenta con propiedades hipoglucemiantes, por lo que luego de ser asimilada en el cuerpo, ayuda a controlar los niveles altos de glucosa que conducen a trastornos como la diabetes.

### **Mejora la salud visual**

La guayaba es rica en vitamina A, un nutriente esencial para mantener en buen estado la córnea y el tejido celular que protege los ojos.

### **Protege el sistema nervioso**

Gracias a sus aportes de magnesio y potasio, ayuda a regular la actividad de este sistema, en especial cuando está presentando dificultades o desbalances.





## **BENEFICIOS DE COMER PAPA**

La papa es un tipo de carbohidrato complejo, lo que la convierte en una fuente de energía 100% natural.

Aporta las proteínas diarias necesarias al organismo.

Poseen un alto nivel de antioxidantes y nutrientes esenciales.

Tiene vitamina C, B6, B3 y B9.

Contiene minerales como potasio, manganeso y magnesio.

Es antiinflamatorio, por lo que es una gran opción para tratar artritis y reumatismo debido a los diversos minerales y la sal orgánica que contiene.

El ácido fólico y hierro de este alimento ayudan a tratar la anemia; mismos que también estimulan y producen glóbulos rojos en el organismo.

Al comer la papa hervida o al vapor te ayudará a tratar el estreñimiento hidratando las heces, provocando que éstas se vuelvan más suaves, previniendo así que las hemorroides se formen.

Si buscas un tratamiento para las erupciones, quemaduras e irritaciones causadas en la piel por factores externos, el jugo de la papa te ayudará a aliviar cualquiera de estas molestias que podrían afectarte, ya que tiene propiedades calmantes, anti-irritantes y des inflamatorias.



El queso comparte casi las mismas propiedades nutricionales que la leche, excepto porque contiene más grasas y más proteínas concentradas. En general, este alimento es una rica fuente de **calcio, proteínas, grasas y vitaminas**. Su composición nutricional varía en función del contenido de agua que se utiliza en su elaboración. A menor contenido de agua, mayor concentración de nutrientes por 100 gramos de queso.

### Proteínas

El queso contiene proteínas de alto valor biológico, es decir, son del mismo tipo que las de las carnes rojas, que ayudan a formar, reparar y mantener los tejidos del cuerpo. Respecto a las proteínas que tiene cada tipo de queso, los quesos frescos contienen menos que los curados. En cualquier caso, **la cantidad de proteínas que aporta el queso es superior a las de su materia prima, la leche**. Si nos fijamos en la leche con la que se compone el queso, la leche de cabra tiene más proteínas que la de la vaca.

### Calcio

El calcio es uno de los minerales más importantes para el cuerpo humano. Ayuda a formar y mantener los dientes y los huesos sanos, pero también es esencial para el funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Además, el calcio ayuda a que la sangre circule a través de los vasos sanguíneos y a liberar hormonas y enzimas que influyen en casi todas las funciones del organismo. La cantidad diaria de calcio que necesita una persona depende de su edad. Un adulto sano requiere unos 1000 mg. al día, cantidad que aumenta en las personas mayores y en adolescentes y mujeres embarazadas.



# COLEGIO EMPRESARIAL

*Educamos para la vida... porque la vida es toda una empresa.*

## CRONOGRAMA DE LA LONCHERA SALUDABLE

Fecha	Producto	Para más información observar la Dirección web
22 de Julio	Banano	<a href="https://www.fucsia.co/belleza-y-salud/articulo/beneficios-de-comer-banano-o-platano/73382">https://www.fucsia.co/belleza-y-salud/articulo/beneficios-de-comer-banano-o-platano/73382</a>
29 de Julio	Zanahoria	<a href="https://elpais.com/elpais/2014/07/21/buenavida/1405934369_335839.html">https://elpais.com/elpais/2014/07/21/buenavida/1405934369_335839.html</a>
5 de agosto	Fresa	<a href="https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentos-saludables/propiedades-nutricionales-de-la-fresa-y-beneficios-para-la">https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentos-saludables/propiedades-nutricionales-de-la-fresa-y-beneficios-para-la</a>
12 de agosto	Leche	<a href="http://www.contigosalud.com/beneficios-de-la-leche">http://www.contigosalud.com/beneficios-de-la-leche</a>
19 de agosto	Huevo	<a href="http://supercampo.perfil.com/2014/08/las-ventajas-de-consumir-huevo/">http://supercampo.perfil.com/2014/08/las-ventajas-de-consumir-huevo/</a>
29 de agosto	Panela	<a href="https://www.natursan.net/panela-beneficios-y-propiedades/">https://www.natursan.net/panela-beneficios-y-propiedades/</a>
28 de Abril	Piña	<a href="https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/pina">https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/pina</a>
12 de Mayo	Hamburguesa saludable	<a href="https://www.tudiscovery.com/articulo/como-hacer-una-hamburguesa-mas-sana">https://www.tudiscovery.com/articulo/como-hacer-una-hamburguesa-mas-sana</a>
26 de Mayo	Carne	<a href="https://www.contextoganadero.com/blog/10-beneficios-de-la-carne-de-vacuno-para-el-cuerpo-humano">https://www.contextoganadero.com/blog/10-beneficios-de-la-carne-de-vacuno-para-el-cuerpo-humano</a>
9 de Junio	Mango	<a href="https://psicologiymente.com/nutricion/propiedades-beneficios-mango">https://psicologiymente.com/nutricion/propiedades-beneficios-mango</a>

**Lugar para el compartir**

Plazoleta: Grado sexto  
Golosas: Grado séptimo  
Cancha parte baja: Grado octavo  
Cancha 1: Grado Noveno  
Cancha 2: Grado Décimo  
Escalas de la cancha: Grado Once  
Hora: 10:10 am