#aprendiendoadisfrutar

¡DÍA DE LA **ALIMENTACIÓN!**

El 16 de octubre es el **Día Mundial de la Alimentación,** con el fin de concientizar acerca de la importancia del acceso a alimentos saludables para un mejor estilo de vida.

Fundación Arcor Argentina
Instituto Arcor Brasil
Fundación Arcor Chile

Programa Aprendiendo a disfrutar
PARA CRECER SALUDABLE

grupo ARCOR

Este día es una buena oportunidad para conocer por qué se recomienda **comer variado,** la importancia de la **armonía en los alimentos** y la **actividad física** como complemento fundamental.

ALIMENTACIÓN

Para llevar una alimentación saludable, es importante comer variado y de forma armónica. No existe un único alimento que contenga la totalidad de nutrientes que necesita nuestro organismo para vivir y mantener la salud. Por lo tanto, necesitamos **comer una variedad de alimentos para contar con el equipo completo de nutrientes.** Comer variado significa "no comer siempre lo mismo". En otras palabras, es **"comer de todo un poco".**

Cuando cocinamos en casa, podemos elegir con libertad los ingredientes y las formas de cocción, así como reducir la sal y el azúcar agregados. Es decir que preparar comida casera amplía el abanico de alternativas saludables.

Asimismo, es importante el concepto de **armonía** en la alimentación, que hace referencia a que las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporción entre sí. De esta manera se recomienda que la dieta contenga: 50 a 60 % de **carbohidratos,** 12 a 15 % de **proteínas** (o 2 gramos por kg de peso), que no supere el 30 % de **grasas,** y evitar el exceso de sodio y azúcares.

¡Somos lo que comemos!

CLAVES PARA UNA *alimentación saludable*

¡Disfrutá la comida! Comé despacio y en compañía, compartir la mesa es un momento especial de interacción donde creamos vínculos y hábitos alimenticios.

¡Elegí los más saludables! Comé alimentos saludables y variados, en su medida correspondiente.

¡A moverse! Complementá una dieta sana con ejercicio físico regular y evitá el sedentarismo para tener una vida más saludable.

SUGERENCIA **DIDÁCTICA**

¡Manos en la masa!

Se propone elaborar de forma grupal una receta de comida saludable para compartir en familia. Para ello se debe tener en cuenta la variedad de alimentos que debería contener y en qué cantidad, además conocer cuáles son los ingredientes que habitualmente utilizan en sus casas y seleccionar de allí los que son saludables.

Entre todos y todas deberán ponerse de acuerdo en qué si será parte de un desayuno, almuerzo, merienda o cena.

Para confeccionar la receta se puede tener en cuenta:

- Armar la lista de ingredientes y las cantidades.
- Luego describir los pasos que hay que seguir para confeccionarla.
- Registrar en el cuaderno la receta y compartirla en casa.

Luego se puede invitar a las familias a que lo hagan en sus casas como parte de una actividad familiar.

¡RECURSOS **PARA EL AULA!**

Para conocer más sobre cómo desarrollar hábitos alimentarios saludables te recomendamos el curso autogestionado y gratuito **"A comer saludable también se aprende"** en nuestro portal educativo.

https://portaleducativo.fundacionarcor.org/+informacion/comerSaludable.html

Fundación Arcor Argentina
Instituto Arcor Brasil
Fundación Arcor Chile

Programa Aprendiendo a Disfrutar

grupo ARCOR