

¿Sabías qué?

El amaranto ha sido utilizado desde tiempos prehispánicos por los mexicas. Es un súper alimento que aporta proteína semejante a la de la leche, así como una gran fuente de hierro y calcio.

Es un cereal integral que contiene una gran cantidad de fibra, además de vitaminas como complejo B, ácido fólico y minerales como el fósforo.

Ayuda a mantener una adecuada salud del corazón y una buena digestión, por lo que basta con pequeñas cantidades de alimento para sentirse satisfecho.

Amaranto



En la NASA hasta los astronautas lo consumen, imagínate lo maravilloso que es.

El amaranto contiene una gran cantidad de aminoácidos, los cuales representan pequeñas estructuras de las proteínas que necesita nuestro cuerpo.



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

DIF
ESTADO DE MÉXICO

¿Sabías qué?

La avena es considerada “la reina de los cereales” debido a las grandes propiedades nutricionales que posee, es rica en vitaminas, proteínas e hidratos de carbono. Es una fuente de energía.

Consumir avena durante el desayuno aporta la energía necesaria para estar activo durante todo el día. Reduce los niveles de azúcar en la sangre.

La avena contribuye a mejorar la salud de tu corazón.

El consumo habitual de avena ayuda a disminuir los niveles de colesterol y azúcar en sangre.



CE: 201/A/005/24

Avena

Qué divertido es comer bien para que puedas correr por todo el parque y los bosques, al practicar algún deporte.



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

DIF
ESTADO DE MÉXICO

¿Sabías qué?

El cacahuete es una oleaginosa originaria de América del Sur.

Contiene grandes cantidades de ácido fólico, magnesio, cobre, fibra, vitamina E; ayuda al sistema nervioso central, a prevenir enfermedades del corazón y a mejorar la salud de la piel.



Comer cacahuates ayuda a mejorar la concentración.

Evita la pérdida de la memoria.



CE: 201/A/006/24

Cacahuate



Si alimentas tu cerebro y vitaminas le das, en la escuela todo lo nuevo aprenderás.

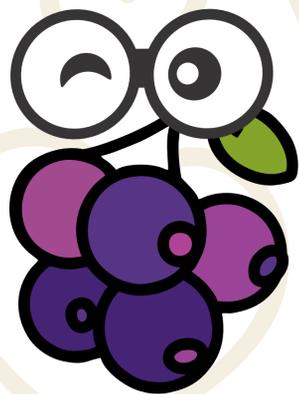


GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO

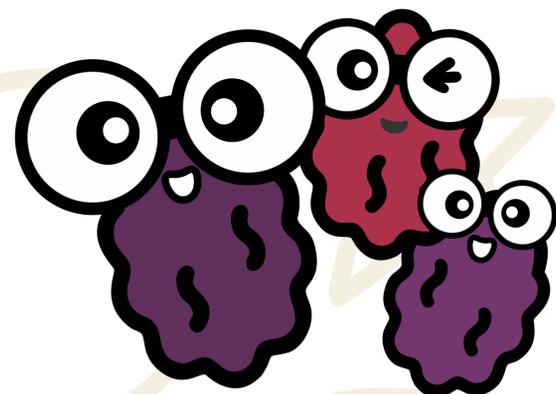
DIF
ESTADO DE MÉXICO

FRUTOS SECOS

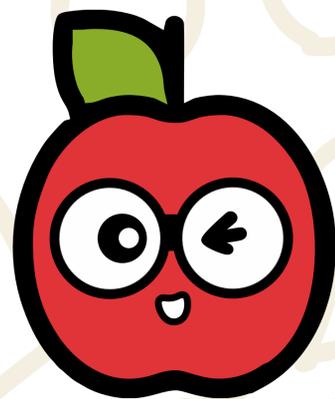
CE: 201/A/007/24



Los arándanos son una rica fuente de vitamina A y C, ayuda a prevenir infecciones, así como problemas en los riñones.



La uva pasa es una excelente fuente de hierro, calcio, magnesio, fósforo y selenio.



La manzana deshidratada mejora la salud de tus dientes, pies y cabello, por el poder antioxidante de las vitaminas que contiene C y E.



El chabacano ayuda a fortalecer el sistema inmune, aporta fibra que ayuda a la digestión.

¿Sabías qué?

Los frutos secos son una fuente de fibra así como de vitaminas, excelente opción para una colación.



Desayunos con nutrientes para crecer sanos y fuertes.



GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO

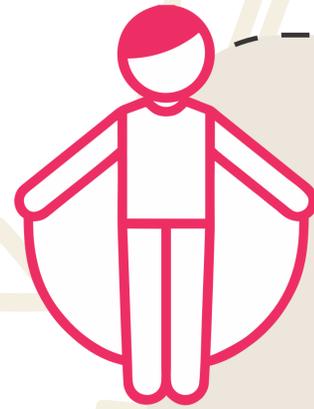
DIF
ESTADO DE MÉXICO



¿Sabías qué?

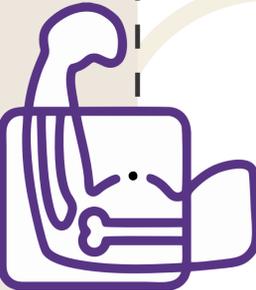
En México se consumen cerca de 140 litros al año por persona (equivalente a un vaso diario) esto es igual a tu brik de leche.

Para prevenir la obesidad, caries o diabetes se recomienda evitar el consumo de leche saborizada y entera debido a las grandes cantidades de azúcar.



La leche descremada nos ayuda a absorber de mejor forma las proteínas y el calcio que la componen.

Aporta proteína, calcio, magnesio, vitaminas A, D y B12, por lo que ayuda a mantener los huesos fuertes y contribuye a aumentar el crecimiento de los músculos.



Leche descremada



La alimentación balanceada debe ser y cuando seas mayor podrás moverte sin dolor.



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

DIF
ESTADO DE MÉXICO