

# APRENDE A COMER

La Industria  
Azucarera  
te enseña el  
MUNDO DE LOS  
ALIMENTOS



# APRENDE A COMER

Los alimentos te proporcionan todo lo que tu cuerpo necesita para crecer, para estar fuerte, para tener ganas de hacer las cosas. Todos ellos son importantes y cada uno tiene una misión: unos te dan energía, otros fortalecen tus huesos, otros hacen crecer tus músculos... y además, ¡quitan el hambre!

## ¿QUÉ OCURRE CON LO QUE COMEMOS?



En cada comida ingerimos alimentos que son transformados en sustancias a lo largo del tubo digestivo. Estas sustancias llegan a todas las células del organismo a través de la sangre, que además, transporta oxígeno. A las células llegan el oxígeno y la glucosa (u otras sustancias). Mediante el proceso llamado respiración celular, son transformados en dióxido de carbono y agua, y se libera energía.

## ¿Y LA ENERGÍA PARA QUE NOS SIRVE?

### **Movimiento:**

Para realizar trabajo muscular

### **Calor:**

Para mantener el organismo a temperatura constante, aún en días muy fríos ¡De lo contrario tendríamos la temperatura del ambiente!

### **Impulsos Electrónicos:**

Para transmitir mensajes a lo largo de los nervios

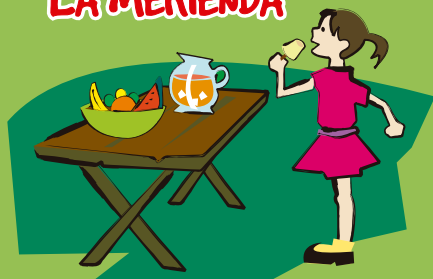


# LAS TRES COMIDAS DEL DÍA

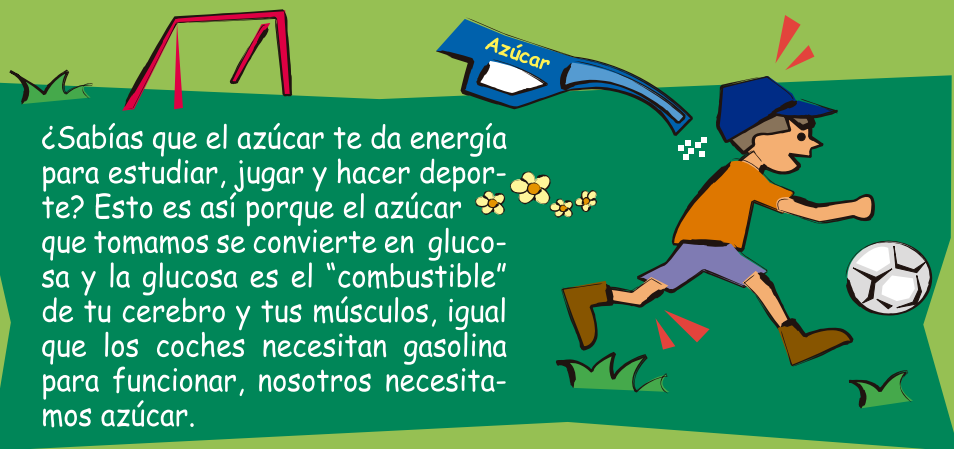
Para que te sientas bien durante el día y para que crezcas y crezcas resplandeciente de salud, debes tomar una gran variedad de alimentos, repartidos en tres comidas: el desayuno, el almuerzo y la cena.



## LA MERIENDA



Adicional a las principales comidas es recomendable merendar para continuar el día con energía. Una ensalada de frutas ayudará.



¿Sabías que el azúcar te da energía para estudiar, jugar y hacer deporte? Esto es así porque el azúcar que tomamos se convierte en glucosa y la glucosa es el "combustible" de tu cerebro y tus músculos, igual que los coches necesitan gasolina para funcionar, nosotros necesitamos azúcar.

## APRENDE A ESTAR MÁS SANO HACIENDO EJERCICIO FÍSICO

Para que estés más sano, además de alimentarte bien comiendo de todo de forma equilibrada, es importante que hagas algo de ejercicio todos los días. Puedes hacer lo que más te guste, bailar, pasear, patinar, practicar fútbol, baloncesto o la natación, no habrá nada mejor.

# ¿QUÉ PASA CUANDO NO COMEMOS BIEN?

Problemas de crecimiento de los niños y niñas.

Mayor posibilidad de enfermarnos.

Nuestra piel se vuelve reseca y áspera.

Estamos tristes y decaídos.

Falta de ánimo, sin deseos de hacer nada.

El pelo esta débil y sin brillo.

No podemos mantener la atención, por lo que no podemos aprender lo que nos quieren enseñar.

Aparece la desnutrición.



## CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

Aprovecha al máximo las frutas de la temporada, debes comerlas frescas y crudas, pues te proporcionan vitaminas.

Lávate las manos antes de comer, tapa los alimentos y el agua de beber para evitar enfermedades.

Consume por lo menos seis vasos de agua al día. Esta debe estar en condiciones higiénicas.

Es necesario comer sano, variado y en las cantidades adecuadas porque con eso contribuimos a nuestra salud y bienestar.

Avalado por:



ASOCIACION NICARAGUENSE DE NUTRICIONISTAS Y DIETISTAS

[www.cnpa.com.ni](http://www.cnpa.com.ni)

*¡La página más dulce!*



Comité Nacional de  
Productores de Azúcar  
Nicaragua