

# LA ALIMENTACIÓN

Billikén

## VARIEDAD

Una buena alimentación incluye diferentes productos

Los alimentos son la fuente de combustible del organismo, ya que nos proveen los nutrientes que brindan a las células la energía y las sustancias que necesitan para funcionar. Por eso es tan importante una buena alimentación, sobre todo durante los primeros años de vida. Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. ¿Qué debe incluir? Por ejemplo, frutas y verduras todos los días. Otras comidas saludables son el yogur, los tallos de apio o las galletas integrales con queso. A la hora del almuerzo o de la cena es bueno consumir carnes desgrasadas y otras buenas fuentes de proteína, como el pescado, los huevos y las frutas secas. En cuanto al pan, los más recomendables son los integrales, para ingerir una mayor cantidad de fibra. Por último, hay que limitar el consumo de grasa, evitar las comidas fritas y cocinar los alimentos en el horno, en la parrilla o al vapor. En cuanto a los productos lácteos, hay que inclinarse por los que tienen bajo contenido graso o son descremados.



### ¿Qué son las calorías?

La caloría es una unidad de medida de la energía de los alimentos, que se usa para equilibrar una dieta. Así, se asigna un valor a cada alimento: las nueces tienen muchas calorías, el apio muy pocas, por ejemplo. Pero, ojo, que un alimento con calorías no es algo malo. Por el contrario, debe tenerlas. Lo importante es que tenga valores nutritivos que ayuden al desarrollo físico y a mantenernos saludables.

### ¿Qué pasa con los celíacos?

No todos los alimentos son buenos para todos. Aquellas personas que sufren la enfermedad celíaca, por ejemplo, no pueden alimentarse con trigo, cebada, centeno y probablemente avena. Eso es debido a que no toleran el gluten, una sustancia aglutinadora presente en esos cereales. Muchas personas padecen esta enfermedad sin saberlo, lo que es muy peligroso.



**BEBIDA**  
Nada mejor que el agua natural

**1,5**  
LITROS DE LÍQUIDO  
POR DÍA ES  
NECESARIO BEBER

**POLLO.**  
Tiene menos grasa que la carne vacuna

**QUESO.**  
Es proveedor de calcio y proteínas

**FRUTAS.**  
Poseen vitaminas y antioxidantes naturales

**PAN.**  
Es rico en hidratos de carbono

## FIBRA

LA ENCONTRAMOS EN EL PAN INTEGRAL Y LAS VERDURAS

