



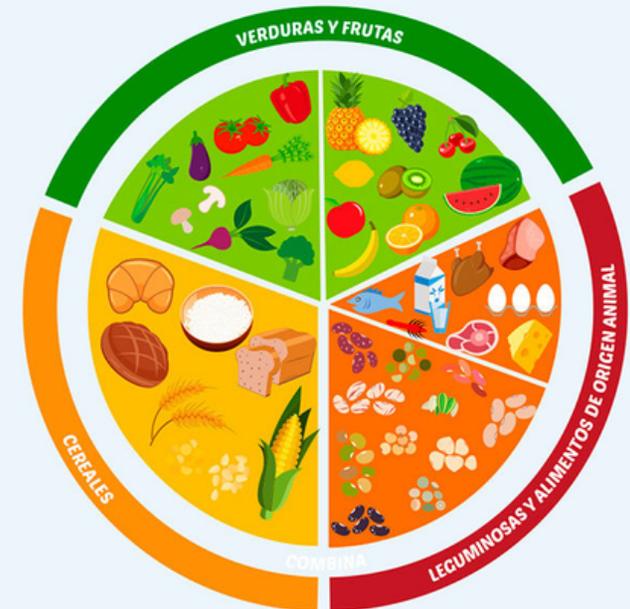
Integrantes del equipo:

- **Diana Chacón**
- **Sofía Calvillo**
- Ricardo Sanz
- Santiago Montañez
- Mateo Jaimes

ALIMENTA A UN NIÑO PARA QUE SEA SANO

Beneficios que se obtienen con el Menú

- Asegura el crecimiento y desarrollo del niño.
- Tendrá menor riesgo de contraer enfermedades.
- Tendrá un mejor rendimiento escolar.
- Tendrán energía para realizar todas las actividades del día.
- Serán niños más felices.



MENÚ DEL DÍA

- Desayuno: Huevo con espinaca, acompañado de frijoles y tortillas junto con una manzana.



- Snack: naranja y fresas



- Comida: Verdolagas guisadas con jitomate y trozos de carne, habas y acompañado de tortillas



- Snack: Nueces



- Cena: Ensalada de nopales, jitomate, aguacate y lechuga, con queso y pan.



5 Recomendaciones para una dieta correcta

- Incluir un alimento de cada grupo del plato del buen comer en cada comida.
- Comer porciones suficientes de cada grupo de alimentos, según el plato del buen comer.
- No comer los alimentos en exceso.
- Variar los alimentos que comemos de cada uno de los grupos.
- Beber la cantidad suficiente de agua.

Clasificación

Verduras:

Acelgas, espinaca, rábano, betabel, coliflor, col, brócoli, cilantro, perejil, kale, chícharo, flor de calabaza, lechuga, cebolla, arugula, huazontle, verdolagas, quintoniles, huitlacoche, chayote, chilacayote, papa, nopal,

Frutas:

Calabaza, jitomate, pepino, tomate, berenjena, chile manzano, manzana, pera, capulin, ciruelo, durazno, higo, fresas, moras, aguacate, limón,

naranja

Legumbres:

Habas verdes, frijol, nuez
Productos de origen animal:
Huevo, carne, pollo, queso

Cereales:

Tortillas, pan

Grasas:

Aceite

¿Cómo se pueden mantener los alimentos de una manera inocua?

- Cocinar completamente todos los alimentos.
- Mantener la limpieza en la zona donde se van a guardar los alimentos.
- Separar alimentos crudos y cocinados
- Lavar bien las frutas y hortalizas.
- Usar agua potable para cocinar los alimentos.