



Guía Alimentaria para las Familias Montessori

El objetivo de esta guía es ayudar a la familia a reconocer las recomendaciones alimentarias, para mantener y mejorar la nutrición de nuestra familia Montessori.

Mensajes de las guías Alimentarias

1.- Consume alimentos frescos de ferias y mercados establecidos.

En tu alimentación elige consumir alimentos frescos en su estado natural, puesto que no tienen aditivos que alarguen su vida útil.

2.- Ponle color y sabor a tu día con verduras y frutas en todo lo que comes.

¡Come 5 porciones de frutas y verduras al día!

3.- Come legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas.

¡Recuerda! No olvides comer 2 o más veces a la semana.

4.- Bebe agua varias veces al día y NO la reemplaces por jugos o bebidas.

Bebe por lo menos 6 a 8 vasos de agua o más por día.

5.- Consume lácteos en todas las etapas de la vida.

Consume, al menos 3 porciones al día, en lo posible sin azúcar.

6.- Aumenta el consumo de pescado, mariscos o algas de lugares autorizados.

Prefiere prepararlos cocidos, al horno o al vapor.

7.-Evita los productos ultra procesados y con sellos “ALTOS EN...”

Los productos ultra procesados, son aquellos que generalmente se elaboran por distintas técnicas industriales y contienen varios ingredientes que pueden resultar perjudiciales para tu salud.

8.- Comparte las tareas de la cocina, disfrutando de preparaciones nuevas y tradicionales

Comiendo alimentos más saludables junto a tus seres queridos. ¡Inténtalo!

9.- En la mesa disfruta de tu alimentación, come acompañado cuando puedas y saca las pantallas.

¡Desconéctate de las pantallas y conéctate con los tuyos!

10.- Protege el planeta, cuida el agua, no botes comida, separa tu basura y recicla.

Cuidar el planeta es una tarea de todos ¡reduce, reutiliza y recicla!

Come Sanamente



Los Colores de las Frutas y Verduras

Morado - Azul	<p>Propiedades antioxidantes que pueden reducir los riesgos de cáncer, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas.</p> <p>Ejemplo: Betarraga, repollo morado, berenjena, mora, arándanos, uva morada y ciruela.</p>
Rojo	<p>Ayudan a disminuir el riesgo de cáncer y mejora la salud cardiovascular.</p> <p><i>Ejemplo:</i> Betarraga, pimiento rojo, rábano, tomate, manzana roja, cereza, uva roja, frambuesa, frutilla y sandía.</p>
Anaranjado - Amarillo	<p>Contiene carotenoides que ayudan a la salud de los ojos y la piel.</p> <p>Ejemplo: zanahoria, zapallo, damasco, pomelo, limón, mango, melón, mandarina, naranja, papaya, durazno y piña.</p>
Marrón - Blanco	<p>Propiedades antivirales y antibacterianas y contienen potasio.</p> <p>Ejemplo: coliflor, ajo, jengibre, puerro, cebolla, plátano, durazno blanquillo, pera de cascara marrón.</p>
Verde	<p>Propiedades anticancerígenas.</p> <p>Ejemplo: espárragos, porotos verdes, brócoli, repollo, pimiento verde, pepino, lechuga, arveja, espinaca, manzana verde, uva verde y kiwi.</p>