

# SABER más!

# Los alimentos

Aprovechando el regreso de vacaciones y la entrada al colegio quiero que recuerdes cuáles son los alimentos que debes consumir para que tu organismo siempre se mantenga saludable y con mucha energía.

Si no te alimentas sanamente tus defensas se van a caer permitiendo que contraigas enfermedades fácilmente, que tu rendimiento escolar disminuya, y además puede suceder que te canses o te agotes muy rápido al hacer ejercicio.

## ¿Qué son los alimentos?

Son el conjunto de nutrientes, agua y energía que proporcionan al organismo las sustancias necesarias para mantenerse sano, permitiendo el desarrollo de las actividades diarias de cada persona. Estos tienen funciones y de acuerdo a esto se clasifican en grupos, así:

## Alimentos constructores o formadores

Son aquellos que forman y reparan los músculos, tejidos, células y órganos en crecimiento o que hayan sufrido lesiones; contienen proteínas animales y vegetales de gran valor nutritivo, sales minerales, calcio, hierro y vitaminas de complejo B. Dentro de este grupo se encuentran los alimentos ricos en proteínas como la carne, el pescado, el huevo, los derivados lácteos (con excepción de la mantequilla), los frijoles, las lentejas, los garbanzos y las arvejas.



Colanta



## Alimentos energéticos

Son los que producen calor y energía dentro del organismo pues son ricos en carbohidratos. Estos también aportan lípidos y vitaminas de complejo B. Dentro de este grupo se encuentran: los cereales (avena), las harinas (pan, galleta), las pastas, los tubérculos, los plátanos, los azúcares o dulces y las grasas.



## Alimentos reguladores

Regulan los procesos metabólicos, es decir que participan en las diversas reacciones químicas del organismo. Estos alimentos aportan vitaminas, minerales y fibra. Dentro de este grupo se encuentran las frutas y verduras.

Lo que llamamos "comida chatarra" no es mala, mientras no la incluyamos en nuestro menú diario y por supuesto no la complementemos con otro tipo de alimentación. Este tipo de comida suele ser para fines de semana, fiestas, vacaciones o algún evento especial. Si la comemos a diario puede hacerle daño a nuestra salud y principalmente afectar nuestro peso. Que bueno sería ponerle imaginación y combinar ingredientes saludables para hacer unos deliciosos refrigerios que cambien un poco el hábito de comer "comida chatarra".



# Las vitaminas

También quiero que recuerdes algunas de las vitaminas importantes para tu organismo y en que alimentos las puedes encontrar.

## A ó Retinol

es esencial para el crecimiento normal y estado sano de la piel, ojos, dientes, encías y pelo; y además se encuentra en los vegetales amarillos, el hígado, huevos, leche y mantequilla.



## E ó Tocoferol

ayuda a la formación y el funcionamiento de los glóbulos rojos, músculos y otros tejidos; y que esta presente en aceites vegetales, vegetales y cereales de grano entero.



## B1 ó Tiamina

ayuda a obtener energía de los alimentos promoviendo el adecuado metabolismo de azúcares y ácidos grasos. Para el correcto funcionamiento del corazón y el sistema nervioso. La encuentras en la carne de cerdo, carne de res y pollo.



## B2 ó Riboflavina

es necesaria para una piel sana y para diversas funciones en el uso por el organismo de carbohidratos, proteínas y grasas. La encuentras en la leche, queso, carne, huevos y vegetales verdes.



## K ó Titaonadiona

es necesaria para la coagulación de la sangre y la encuentras en los vegetales verdes, espinaca, brócoli y acelga.



## D ó Calciferol

ayuda al fortalecimiento de los dientes y huesos fuertes; ayuda al cuerpo a utilizar el calcio y fósforo. Esta vitamina la encuentras en la yema de los huevos, el atún o el salmón.



- 1 La leche **Colanta** está adicionada, enriquecida y fortificada con hierro y vitaminas A, D, B1, B2, B6, Niacina, Biotina y Ácido Fólico para hacerla más nutritiva.
- 2 Los lácteos **Colanta** al igual que la leche son la fuente natural más importante de Calcio y Fósforo, minerales que contribuyen a la formación de huesos y dientes sanos y fuertes.
- 3 Los derivados lácteos **Colanta** son la mejor alternativa para diversificar el consumo de leche y asegurar la ingesta de nutrientes de alta calidad, indispensables para alcanzar y mantener un buen estado nutricional que contribuye a mantenernos saludables.

Todo lo que necesitas para un

desayuno nutritivo!

Lo encuentras en nuestros productos

**Colanta**

