



# Padres y madres: ¡Escuchen por Las ventajas de alimentos **amarillos**, **rojos** y **verdes**

## Grupo **amarillo** (alimento básico):

Energía para el cerebro.

Carbohidratos, encontrados en arroz y panes por ejemplo, son los únicos fuentes de energía para el cerebro. Sin los amarillos, el cerebro no anda y no se puede concentrarse en los estudios.

## Grupo **verde** (plato secundario):

Fortalece su cuerpo contra enfermedades y stress.

Vitamina C encontrada en verduras y frutas son fuentes de hormonas contra stress, indispensable para cuerpo resistente. Caroteno contenido en verduras de color oscuro hacen mucosa más fuerte. Desde triptófano presente en productos de soya deriva el calmante serotonina. Triptófano tiene efecto de evitar el ingreso de bacterias y virus en el cuerpo.

## Grupo **rojo** (plato principal):

Hace su cuerpo fuerte, que no se enferma.

Rojos alzan temperatura corporal, activan musculos y cerebro, y crían cuerpo fuerte contra virus y bacterias que temen calor.

Proteínas encontradas en leche, queso, soya y sus derivados estabilizan la criatura mentalmente para mejor aprovechamiento de las clases.

## Grupo **verde** (sopa)

Agregando alimentos verdes en una sopa para mejorar eficiencia

Sopa es ideal para desayuno, calentando su cuerpo al despertarse. Verduras suelen faltar en la mesa, y tomando una sopa con muchas verduras, por ejemplo un misoshiru, se puede ingerir variados nutrientes eficientemente.



## La mesa en su hogar hace mente y cuerpo de sus hijos

Dra. Akiko Komada (Medicina)

Además de cantidad suficiente, hay que pensar en " Qué" comer (completar la mesa con alimentos de los grupos rojo, amarillo y verde) y " Cómo" comer (comer todos juntos). Una mesa donde todos están juntos es el ambiente indispensable y sumamente importante para fortalecer y estabilizar mentalmente los chicos."

Padre y madre con mucho trabajo y ocupados, desayuno, almuerzo y cena suelen ser demasiado simples pero es necesario intentar comer todos juntos para que los chicos crezcan fuerte y saludable. Para empezar, use y aproveche esta hoja.

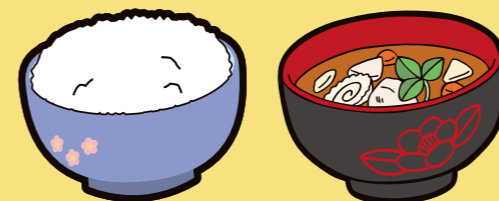


Este proyecto de la municipalidad ayuda educar chicos y chicas para que crezcan con mucha salud y vigor, y se destina a niños con 0 a 6 años de edad y sus padres.



# El día empieza con

# un buen desayuno



**\*Un desayuno equilibrado cambia su vida\***

## Costumbre alimentaria es para toda la vida



Entre desayunos, almuerzos y cenas, las personas comen 80 mil a 100 mil veces en toda su vida. La costumbre alimentaria adquirida antes de ingresarse a la escuela primaria forman base para el resto de la vida.

## ¿Por qué es importante comer de forma equilibrada?

Alimentos de color amarillo, rojo y verde suelen ser más eficientes cuando consumidos juntos y no separados.

Es importante para su salud obtener muchos contenidos nutritivos desde variados alimentos.

Una alimentación equilibrada se constituye **con alimento básico (amarillo), plato principal (rojo) y plato secundario (verde)**, en la proporción de **3 : 1 : 2**.





Luego estará en primero año de la escuela primaria.

# Hoja de equilibrio del desayuno

¿Le gustó el desayuno?  
¡Vamos a masticar bien y comer bien!



Haga con gente de su familia: ponga la etiqueta que corresponde a la comida en el cuadro del mismo color para verificar el equilibrio.

A los familiares: Cuidado para el chico no ingerir alimentos mismo listados abajo o en las etiquetas si el chico tiene alergia.

## Grupo amarillo (alimento básico)

Le da calor y energía

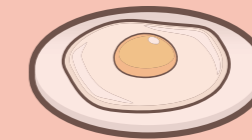
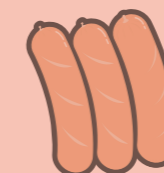
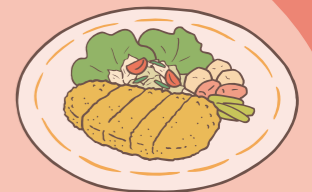


- Mayonesa
- Mantequilla, etc.



## Grupo rojo (plato principal)

Hace su cuerpo fuerte



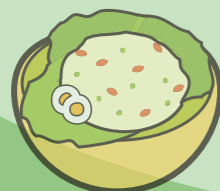
Itadakimasu!



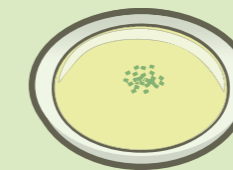
"Itadakimasu" viene de "itadaku" que significa recibir, por que nosotros recibimos la vida de los alimentos para nosotros mismos vivir. Y por agradecer a la vida sacrificada, en Japón se dice tradicionalmente "itadakimasu" al comer.

## Grupo verde (plato secundario)

Evita enfermedad y regula su cuerpo



## Grupo verde (sopa)



- Otros
- Té



¿Ha comido mucha verdura?



¿Está completo el desayuno con alimentos de grupos amarillo, rojo y verde?

