

APRENDIENDO A COMER BIEN

**Bases de una alimentación
saludable.**

Grado Nutrición Humana y Dietética
Estrella Cohen y Amanda Rodríguez





Características



Crecimiento



**Preferencias/
Aversiones**

**EAT YOUR
VEGGIES**



Habitos alimentarios



Alimentación saludable

Una alimentación saludable es aquella que aporta la energía y los nutrientes necesarios para crecer y estar sanos. Debe ser suficiente, variada y equilibrada, incluir alimentos seguros y adecuados para cada niño o niña y ser **sostenible** (Aesan, 2020).

¿Qué es la sostenibilidad?

- Cuidar nuestro entorno.
- Espacios que ayuden a comer bien y preparar alimentos de forma responsable.
- Cuidar el planeta y reducir los efectos del cambio climático.



¿Cómo ser mas sostenibles?



Envases Reutilizables



Beber agua del grifo



Evitar desperdicio de comida.



Reducir el uso de plásticos

FRUTAS DE TEMPORADA					
INVIERNO			PRIMAVERA		
ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
 Kiwi	 Pera	 Manzana	 Cereza	 Fresa/fresón	 Frambuesa
 Naranja	 Aguacate		 Albaricoque	 Níspero	
VERANO			OTOÑO		
JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
 Melocotón	 Sandía	 Melón	 Granada	 Mango	 Uva
 Ciruela	 Higo		 Chirimoya	 Caqui	

Frutas y Hortalizas frescas de temporada y de proximidad

Recomendaciones generales



5 comidas al día

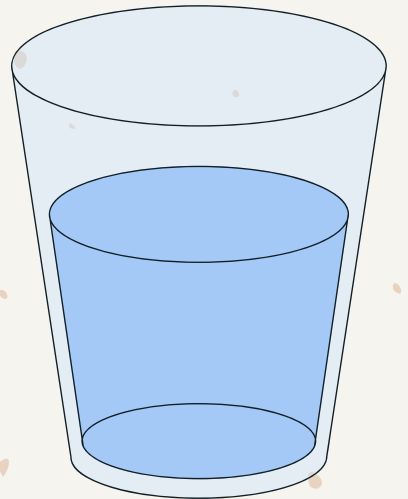


Fibra



Lácteos → Calcio

**Agua con todas
las comidas**



**Lavarse las
manos**



Grupos de alimentos y Frecuencia de consumo

Frutas



2-3 raciones diarias

Verduras



2-4 raciones diarias

Lácteos



2-4 raciones diarias

Aceite de oliva

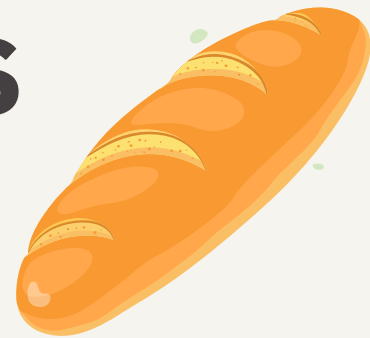


2-3 raciones diarias



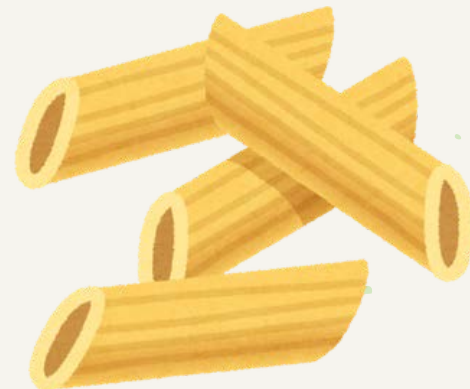
Grupos de alimentos y Frecuencia de consumo

Pan y Cereales
Integrales



2-3 raciones diarias

Pasta, arroz,
maíz, patatas



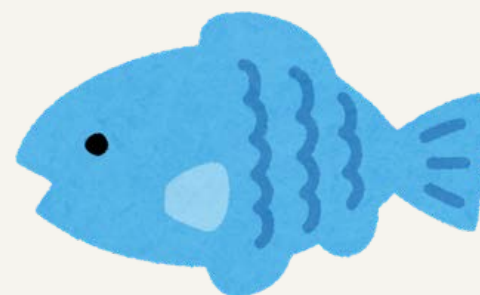
4 raciones semanales

Legumbres



4 raciones semanales

Pescados



4 raciones semanales



Grupos de alimentos y Frecuencia de consumo



Carne magras, aves  2-3 raciones semanales

Huevos  4 raciones semanales

Frutos secos  2 raciones semanales



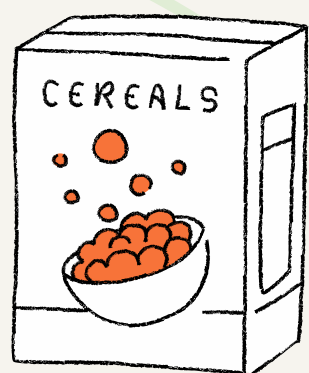
Embutidos y carnes, grasas, bollería, helados, golosinas:
ocasionalmente

Actividad: Nutrición bajo presión.

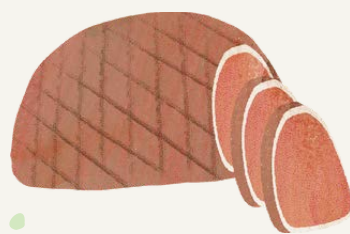
Ronda 1: Prepara tu desayuno:



Yogur Natural



Cereales del desayuno



Jamón cocido



Plátano



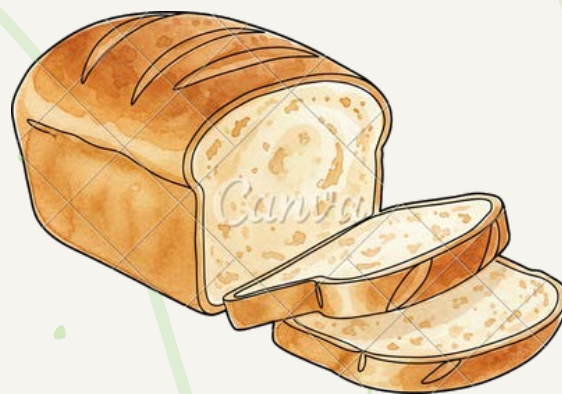
Yogur de sabores



Dónut



Huevo



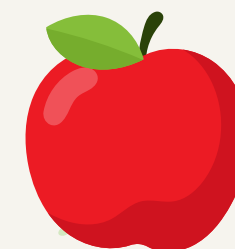
Barra de pan



Queso fresco



Leche



Manzana



Zumo



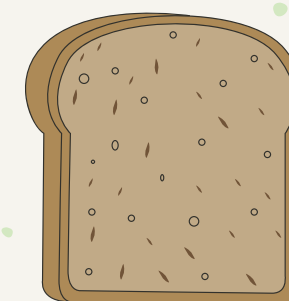
Tomate



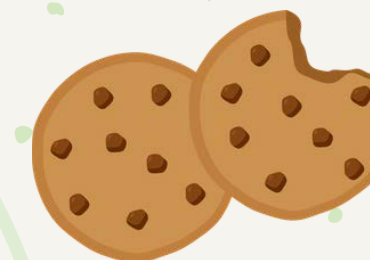
Aguacate



Aceite de oliva



Pan integral

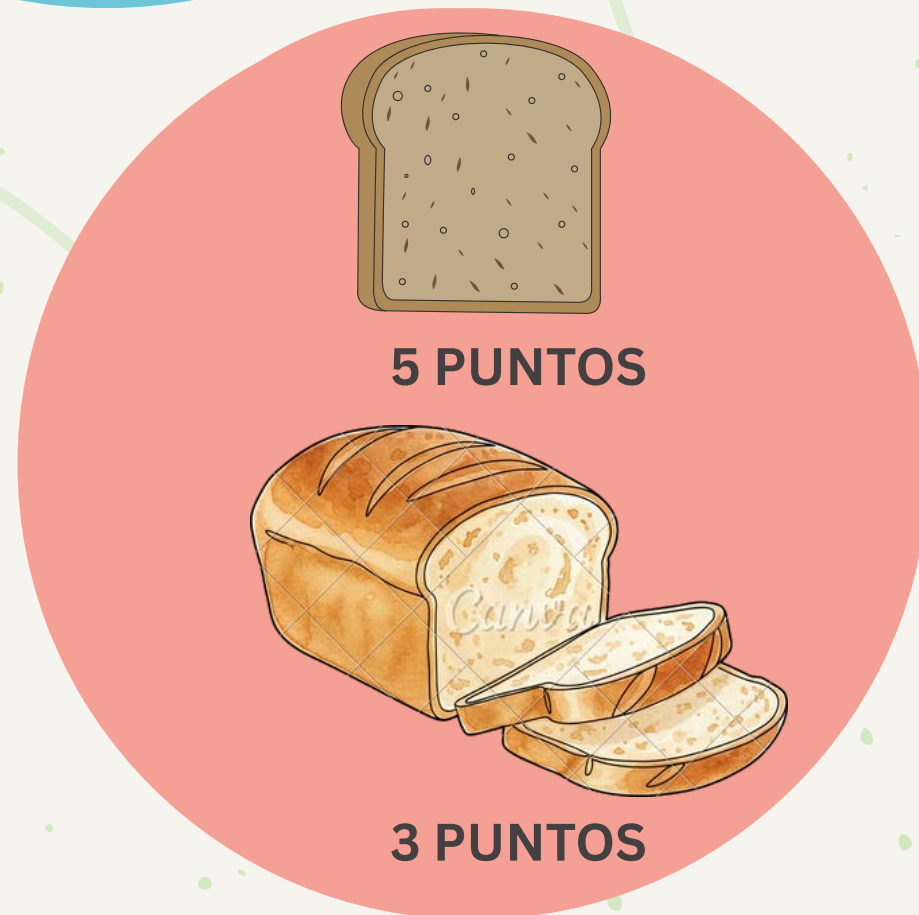
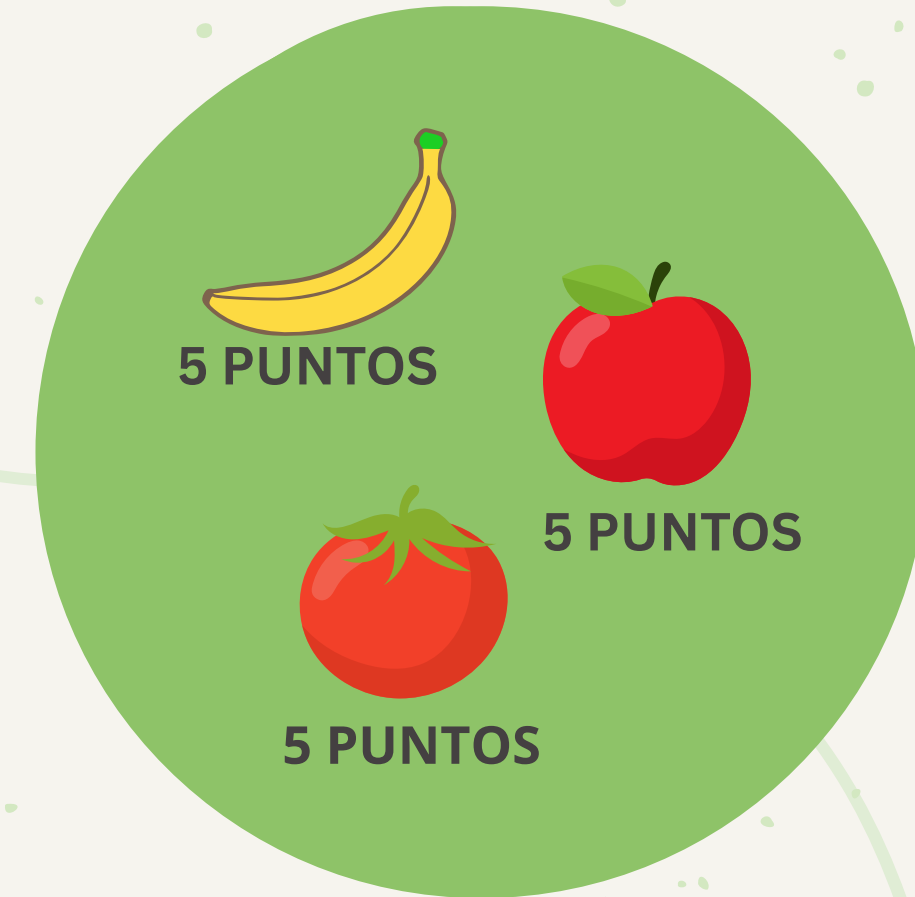


Galletas



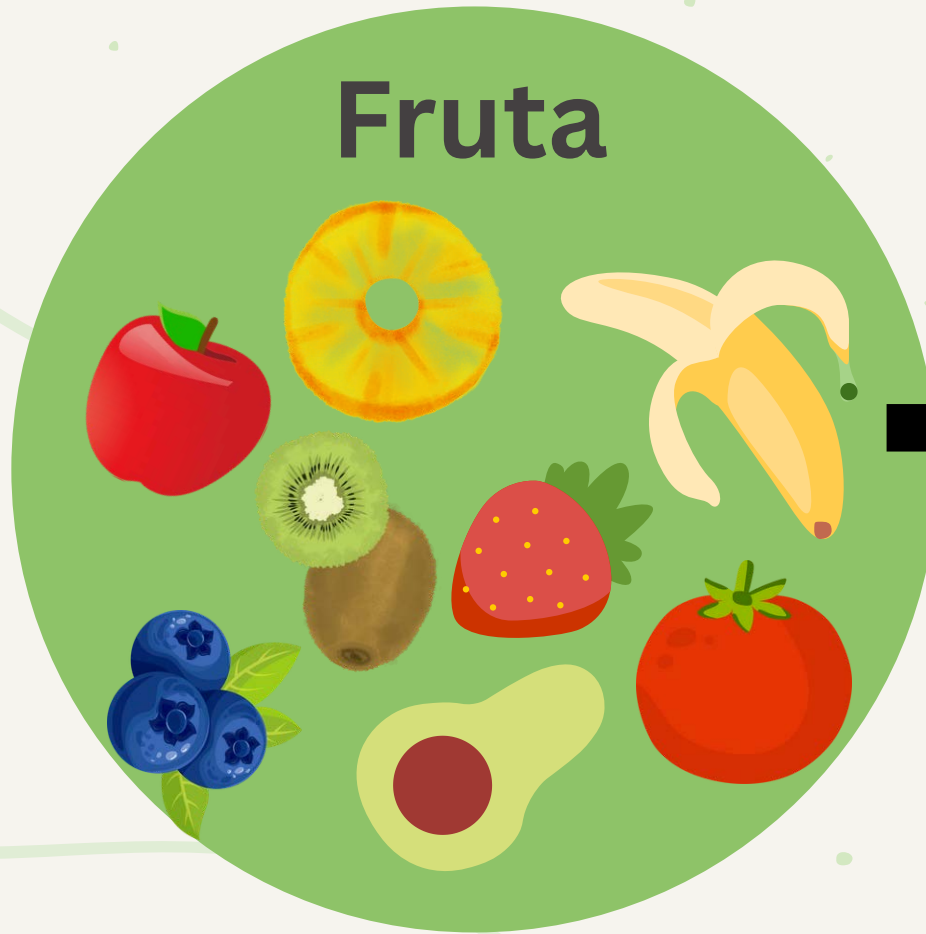
Frutos secos

Actividad: Nutrición bajo presión.

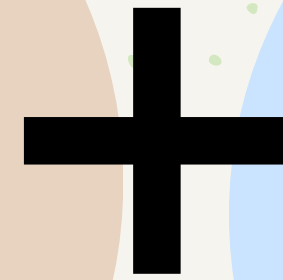
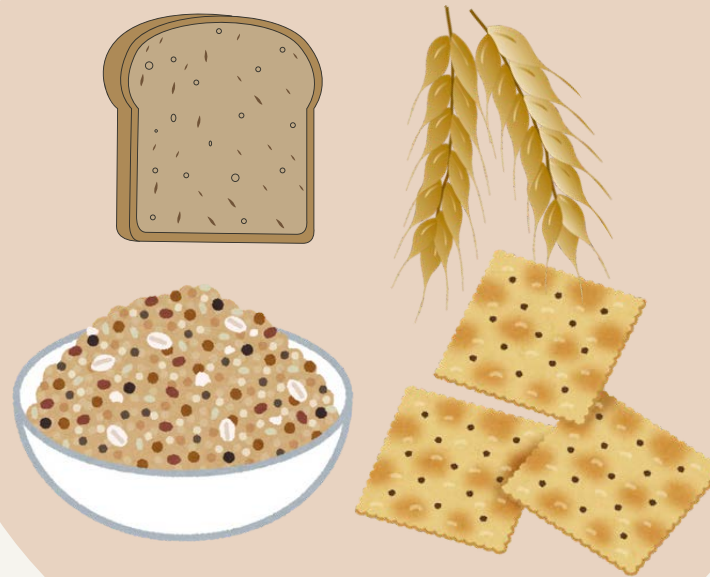


Desayuno Saludable

Fruta



Cereales



Lácteos



Completa tu menú





Actividad: Nutrición bajo presión.

Ronda 2: Verdadero y Falso

“El zumo es igual de sano que la fruta entera”



Actividad: Nutrición bajo presión.

Ronda 2: Verdadero y Falso

“Si un alimento es saludable se puede comer sin límite”



Actividad : Nutrición bajo presión.

Ronda 2: Verdadero y Falso

“Saltarse el desayuno no es un problema”



Actividad: Nutrición bajo presión.

Ronda 2: Verdadero y Falso

“El cuerpo necesita grasa para funcionar”

MUCHAS GRACIAS



Nutrieducar@prendiendo

(4ª edición)

Proyecto de Aprendizaje y Servicio UCM 2026



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID