

## 1. Herramientas para medir e identificar porciones.



Una alimentación correcta promueve un crecimiento y desarrollo óptimo, además, previene problemas de salud a corto o largo plazo, por ejemplo, anemia, obesidad, hipertensión y cáncer. Por ello, no solo es importante qué se come, sino cuánto se come.

La mejor manera de saber la cantidad de comida que se ingiere es conociendo los gramos o mililitros de cada alimento.

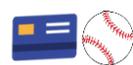


Existen diferentes herramientas que ayudan a medir las porciones de alimentos, por ejemplo:

**Medidas caseras:** Son una adaptación sencilla de las porciones de alimentos a utensilios más comunes.

**Objetos de uso común:** Cuando no se tienen utensilios para medidas caseras, se pueden utilizar objetos de uso común para estimar porciones.

**Las manos:** Dependiendo el grupo de alimento que se quiera medir, es la posición de las manos que se debe adoptar.



### SESIÓN 4:

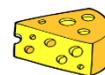
### “ALIMENTATE SANAMENTE”

## 2. Mezclas proteicas.

Las mezclas proteicas se obtienen cuando se combinan proteínas completas e incompletas para obtener los aminoácidos que el cuerpo necesita para el buen funcionamiento.

Las **proteínas incompletas** se conocen así porque les falta uno o más aminoácidos esenciales, estas proteínas se encuentran en los alimentos de origen vegetal.

Las **proteínas completas** cuentan con los 9 aminoácidos esenciales, estas proteínas se encuentran en alimentos de origen animal.



#### Ejemplos de mezclas proteicas:

- ✓ Cereales más leguminosas.
- ✓ Cereales más lácteos.
- ✓ Lácteos y semillas.
- ✓ Cereales y semillas.



## 3. Fitoquímicos y antioxidantes.

Los **fitoquímicos** no tienen función nutricional ya que no entran en el grupo de macro y micronutrientes, pero aportan beneficios al organismo. Se clasifican en 4 grupos y cada uno de ellos aporta diferentes beneficios.

- ✓ **Terpenos.**
- ✓ **Fitoesteroles.**
- ✓ **Fenoles.**
- ✓ **Tioles.**



Los **antioxidantes** son sustancias que retrasan o previenen el daño que provocan los radicales libres.

Las sustancias antioxidantes más comunes son:

**Vitamina A:** presente en zanahoria, mango, espinacas, brócoli, etc.

**Vitamina C:** presente en guayaba, limón, toronja, mandarinas, etc.

**Vitamina E:** presente en aceites vegetales, nuez, semilla de girasol, etc.