



AUMENTO EN EL CONSUMO DE VERDURAS Y AGUA

AUMENTO EN EL CONSUMO DE VERDURAS

El consumo de verduras es fundamental para tener un cuerpo y una mente sana.

Especialmente en el caso de los niños pequeños que necesitan los nutrientes que contienen las verduras que garantizan un adecuado crecimiento y el bienestar físico.

Las verduras son la fuente principal de vitaminas, minerales necesarios para aumentar las defensas que nos protegen de enfermedades.



AUMENTO EN EL CONSUMO DE VERDURAS

- En las últimas décadas han aumentado los problemas de sobrepeso y obesidad en la población adulta e infantil.
- Mediante el programa de Desayunos Escolares promueve el consumo de verduras a temprana edad.
- Ya que por su alto aporte de fibra reducen el riesgo de sobrepeso y obesidad.
- Además la inclusión de verduras en la dieta ayuda a desplazar los alimentos ricos en grasas, azúcares y sal.



PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE LAS VERDURAS

Liposolubles

- **Vitamina A**

Favorece la visión el crecimiento y el desarrollo de los huesos.

-Contenida en Zanahoria y calabaza.

- **Vitamina D**

Regula la absorción de calcio en el cuerpo evitando deformaciones en los huesos.

-Contenida en zanahoria y col.

- **Vitamina E**

Ayuda a la protección de los ácidos grasos y glóbulos rojos, además de evitar la formación de moléculas tóxicas.

-Se encuentra en vegetales de hojas verdes como las espinacas y las acelgas

- **Vitamina k**

Favorece la coagulación sanguínea.

-Contenida en Brócoli, calabaza ,tomate.



PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE LAS VERDURAS

Hidrosolubles

- **Vitamina B1:** favorece el crecimiento y las funciones del sistema nervioso. Se encuentra principalmente en las espinacas, tomates, nabos, maíz y zanahoria.
- **Vitamina B2:** Tiene propiedades antiinflamatorias. Suele encontrarse en la mayoría de los vegetales.
- **Vitamina B12:** Contribuye al apetito.
El organismo produce esta vitamina luego de haber ingerido la zanahoria.
- **Magnesio:** Mantiene los huesos, los cartílagos y dientes en perfecto estado. Lo podemos encontrar en vegetales como las hortalizas de hoja verde.
- **Fluoruro:** Participa en la formación y protección de los dientes y huesos. Lo encontramos en el coliflor y acelgas.



PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE LAS VERDURAS

- Calcio:** Fortalece huesos, dientes.
Lo podemos encontrar en vegetales como la lechuga, el apio, los tomates y las hojas verdes.
- Hierro:** Interviene en el transporte del oxígeno hacia los tejidos a través de la sangre.
Lo podemos encontrar en el perejil, los espárragos y las legumbres.
- Potasio:** favorece la eliminación de los desechos orgánicos y ayuda al crecimiento de los niños.
Suele encontrarse en los tomates, el apio, la lechuga y el rábano.
- Yodo:** Es un regulador del metabolismo, puede ayudarnos a prevenir la aparición de bocio (agrandamiento de la glándula tiroides).
Se encuentran por lo general en los tomates, la lechuga, el ajo y el rábano.



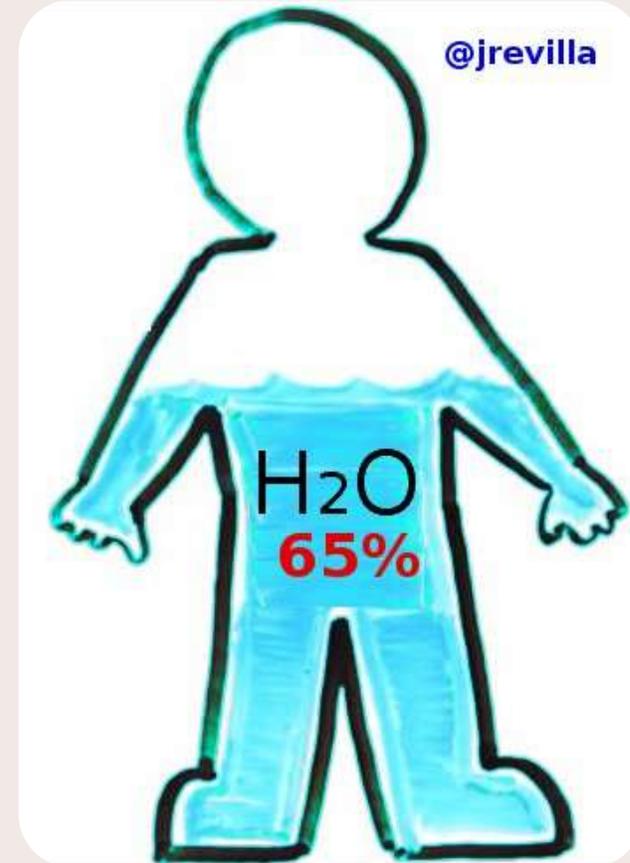
AUMENTO EN EL CONSUMO DE AGUA

- El cuerpo humano esta compuesto por un promedio de 65% de agua.
- El agua después del oxigeno es imprescindible para mantener la vida.
- El agua es esencial para los procesos de digestión, absorción de nutrientes y desechos no digeribles.
- En el cuerpo humano no existe un deposito de agua ,por lo tanto para conservar la salud las cantidades de agua que se pierden deben restituirse cada 24 horas .

- El agua del cuerpo elimina desechos a través de:

Orina	1,400 ml.
Agua en heces	100 ml.
Piel Sudoración	100ml.
Pérdida insensible piel	350 ml.
Aparato respiratorio	350 ml.

Total **2,300 ml.**



BENEFICIOS DEL CONSUMO DE AGUA

HIDRATA

- **Alivia la fatiga**
Cuando no hay un consumo adecuado de agua en el cuerpo, el corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre oxigenada a todo el cuerpo y eso puede causar fatiga.
- **Evita el dolor de cabeza y las migrañas**
En la mayoría de los casos, la razón principal de los dolores de cabeza y migrañas es la deshidratación.
- **Ayuda en la digestión y evita el estreñimiento**
Cuando bebemos suficiente agua los alimentos que consumimos se digieren con mayor facilidad, previniendo problemas de estreñimiento.
- **Ayuda a mantener la piel humectada**
El agua ayuda a reponer los tejidos de la piel, así como a hidratarla y aumentar su elasticidad.



BENEFICIOS DEL CONSUMO DE AGUA

Regula la temperatura del cuerpo

cuando el sudor se evapora de la superficie de la piel ,el consumo de agua ayuda a regular la temperatura del cuerpo .

Reduce el riesgo de cáncer

El consumo de agua ayuda a reducir el riesgo de cáncer de vejiga y colon.

Mejora el sistema inmunológico

Cuando el cuerpo recibe la cantidad adecuada de agua, mejora el sistema inmunológico contra enfermedades como la gripe, cálculos renales y ataque cardíaco.

Resuelve el mal aliento

El mal aliento es una clara señal de que el cuerpo necesita más agua. La saliva ayuda a tu boca a liberarse de bacterias y mantener la lengua hidratada.

Ayuda a perder peso

El agua no contiene calorías, grasa, carbohidratos ni azúcar y es un gran reemplazo de las bebidas con alto contenido calórico.



RECOMENDACIONES DEL CONSUMO DE AGUA NATURAL

Grupo de Población:

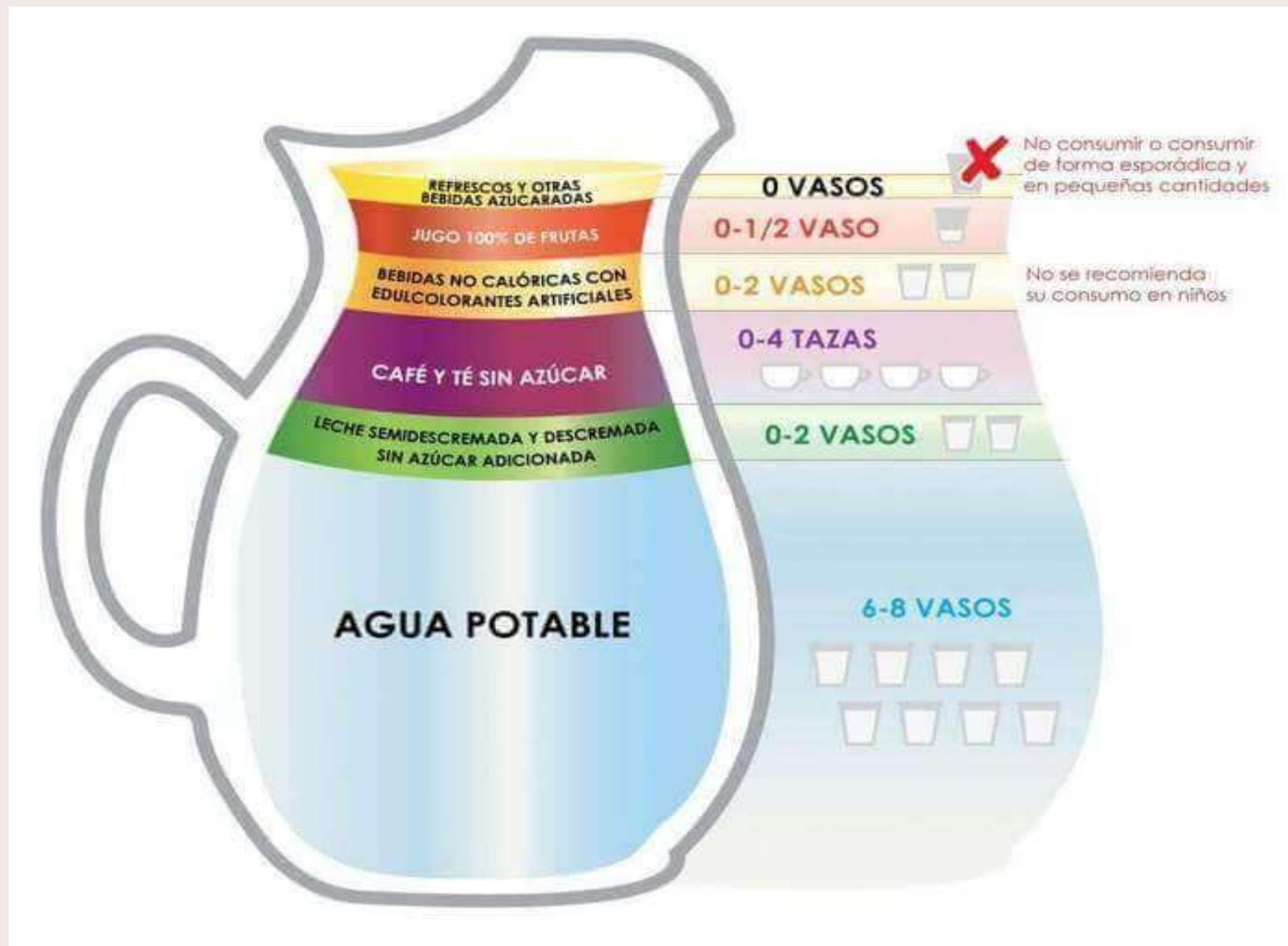
Preescolar: 1,300 ml. Por día.

Escolar: 1600 ml. Por día.

Secundaria: 2 litros por día.

Por lo anterior:

Para una mayor conservación de la salud, se recomienda el consumo diario de agua natural, de acuerdo al grupo de población de nivel preescolar, escolar y secundaria.



Referencia bibliográfica:
Krause Nutrición y Dietoterapia
Lineamientos de la Estrategia Integral de Asistencia Social
Alimentaria y Desarrollo Comunitario 2020

Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de Jalisco

Av. Alcalde No. 1220

Col. Miraflores C.P 44270

Guadalajara, Jal. Méx.

Tel: (0133) 30303800 ext. 138 y
632.





Jalisco

GOBIERNO DEL ESTADO