

Empieza cada charla llavandose las manos con jabon y agua o desinfectante gel

Hola, me llamo _____

Muchas gracias por invitarnos colaborar con su comunidad. Nos hace feliz colaborar con ustedes para desarrollar la salud de la gente de los Abelines.

La medicina más adecuada que hemos encontrado para la prevención de la malnutrida existe aquí de los Abelines.

Sea la comida que crecen ustedes aquí en la casa y la milpa. Vitaminas pueden ayudar también, pero de todos modos vitaminas son comida condensada.

De cierta manera, somos como las plantas –

Necesitamos comida y agua todo el tiempo.

Las plantas sacan vitaminas y minerales de la tierra.

Nosotros sacamos nuestras vitaminas y minerales de los alimentos que comemos.

Y los alimentos que vienen directamente de la tierra son los más nutritivos.

Si los alimentos están frescos, tienen lo más beneficio nutritivo.

Entonces, hablemos de la alimentación y como mantener nuestros cuerpos sanos y fuertes

Fota 1:

¿Cuál estado de niño preferías y porqué?

Éste niño está delgado, no ha bañado, y está comiendo churros.

Pero éste niño está comiendo una comida saludable. Sonriendo, desarrollando, fuerte.

Fota 2:

Siempre debemos lavarnos las manos antes de comer porque hay bacterias en las manos cuales nos enferman.

Fotas 3-4:

Son las comidas que llevan hierro.

Hierro es para la sangre y cerebro sano.

Lo previene anemia.

Nos damos energía.

También ayuda desarrollar los cerebros de sus bebés y niños.

Comidas cuales llevan hierro:

Carao

Moro-

Maicillo

Frijoles

Carne

Fotas 5-6:

Carne y protein ayudan los musclos.

También nos damos la fuerza para jugar fútbol, trabajar en casa, y trabajar de milpa.

Comidas que llevan carne/protein:

Pollo

cerdo

huevos

Fotas 6-10

Frutas y verduras llevan minerales y vitaminas que apoyan el cuerpo.

Las vitaminas están aquí no más en las comidas de Abelines y ayudan crecer los niños mientras por adentro y por afuera.

Ayudan la vista (visión).

Ayudan el sistema inmunitario para prevenir las enfermedades.

Ayudan la sanación de una herida.

Algunas comidas de frutas y verduras son:

Naranja

Guanabana

Mango

Papaya

Piña

Banana

Mango

Tomates

Sopa de verduras

Flor de hizote

Pimientos

Sandía

Chayote, ayote, calabasas

Zanahoria

aguacate

Pimientos

Chayote, ayote, calabasas

Otra :

rábano

chipilín

remolacha y hoja de remolacha

Fota 11:

Comidas que llevan calcio mantienen fuertes los huesos.

Calcio previene los huesos quebrar y ayuda desarrollar los huesitos de sus niños crecer para que sean altos y fuertes.

Comidas que llevan Calcio (comidas blancas)

Queso

Leche

Crema

Yogurt

Fota 12:

Carbohidratos nos dan un arranque de energía para trabajar en casa o pa' fuera.

Pero carbohidratos solamente no pueden mantener el cuerpo sano y fuerte.

Hay que encontrar una balanza entre todos los tipos de alimentos.

Comidas que llevan carbohidratos:

Espageti

Papa

Yucca

Tortilla

Arroz

La mayoría de los alimentos que comen son muy saludables! Lo que pasa es que a veces necesitan más de los tipos diversos durante cada semana.

Fota 13:

Creciendo alimentos en casa, o compartiendo con la comunidad son buenas maneras de apoyarle a la salud de tu projimo y tu mismo.

Tengo que crecer más alto que el CHAPÍN--
Voy a comer más CHIPILÍN!

Cuando tenés que escojer entre el churro y el carao, escojas el alimento de la tierra.

¿Preguntas?

GRÁCIAS!!!!