



## FISANIM A.C.

Fideicomiso Para La Salud de los Niños Indígenas de México A.C.

### MANUAL 2

#### “COMER BIEN PARA ESTAR MÁS FUERTES Y SANOS”.

Para estar bien alimentados vamos a comer: Frutas, verduras, cereales, tubérculos, legumbres y alimentos de origen animal.

**1. Las Frutas y verduras** provienen de la tierra, nacen de semilla y además de ser muy sabrosas, nos alimentan y nos protegen de enfermedades, además nos dan vitaminas y minerales, como el hierro, el calcio y otros nutrientes que ayudan a que estemos fuertes y sanos. Además, tienen fibra que nos ayudará a que los intestinos estén limpios, y no estemos estreñidos.

**2. Los cereales** como el maíz, trigo y la avena y los **tubérculos** como: la papa, el camote, rábano, zanahoria, ajo, nos da la energía y vitaminas que necesitamos.

De los cereales y las leguminosas salen otros productos como la harina, el pan, las tortillas, tamales, galletas y las pastas. Estos alimentos nos dan nutrientes que ayudan a que el cuerpo tenga energía para caminar, cultivar el campo, cocinar, ir por el agua, urdir, lavar, estudiar y jugar.

El frijol y el maíz que son nuestros principales alimentos.

Nuestros antepasados comían diariamente el **amaranto**, que también es un cereal y que cuando se come con el frijol y el maíz, es como si comiéramos carne, queso, pollo o huevos, o sea, proteína. La proteína forma nuestros órganos, nuestros músculos y nuestros huesos, hace que los niños y las niñas crezcan fuertes y aprendan con facilidad.

El amaranto era parte muy importante de la alimentación de nuestros abuelos, si lo recuperamos y lo comemos a diario tendremos una alimentación completa y saludable.

Los cereales deben comerse por lo menos una vez al día. Por ejemplo, pan o galleta o un plato de sopa o de arroz.

**3. Las leguminosas** como: el frijol, el haba, lenteja, garbanzo, alubia, chícharo y ejote, también nos dan proteínas y energía. Las proteínas hacen que los niños crezcan, los adultos estén fuertes, las mujeres embarazadas y sus niños nazcan sanos. Las legumbres también nos dan minerales como el hierro, calcio, zinc, y varias vitaminas, como la A y complejo B.

**4. Los alimentos de origen animal**, como la leche, el queso, los huevos, el pescado, la carne de pollo, res, cerdo y también los insectos, nos dan proteínas para crecer y que nuestro cuerpo esté fuerte. También nos dan vitaminas y minerales.

Hay que combinar las verduras y leguminosas con los alimentos de origen animal. Es necesario comer alimentos de origen animal, por lo menos dos veces a la semana, los demás días se pueden consumir leguminosas.

#### **ALIMENTACIÓN SANA.**

- Si es posible, comer arroz, sopas y papas tres veces por semana.
- Debemos tomar de 4 o 5 vasos de agua al día, sola o con frutas. Seguramente en su comunidad hay bebidas que se preparan con maíz, como el pozol, o el taxcalate.
- No comer mucha grasa, aceites, azúcar y sal, hace que engordemos y nos sintamos mal.
- Hay que comer con las manos limpias, tranquilamente y en armonía.
- Masticar muchas veces cada bocado para que pase bien la comida y la aprovechemos.

**Hay comida que por su baja calidad llamamos chatarra. Las papitas, churros, nachos y los refrescos son chatarra.**

- Los malos gobiernos hacen negocio con nuestras necesidades y con el hambre de la gente.
- Los dueños de las fábricas de refrescos, como la Coca Cola, Pepsi, Big Cola y otras marcas y los de la comida basura se hacen millonarios con nuestra hambre y nos mandan sus productos que provocan enfermedad, para luego hacer negocio también con la enfermedad al hacernos comprar su medicina que la mayoría de las veces es basura.
- La Coca Cola y todos los refrescos son dañinos o malos, provocan gastritis, pudren los dientes y llevan a la muerte por diabetes.
- Las Sabritas, gansitos, panes Bimbo, Wonder, sopas tipo Maruchan, arroz inflado y todos eso, quitan el hambre, pero no nos nutren y nos hacen gordos, panzones y enojados.
- Los que comen y beben estos comestibles chatarra son víctimas de la diabetes que provoca una vida y una muerte muy dolorosa.
- Mucha gente está muriendo joven, antes de tiempo porque han tomado muchos refrescos en vez de agua. El agua es la vida.