





## RECONOCIMIENTO DE ALIMENTOS



### Cebolla

Se siembra en primavera y debe recogerse en verano y comer fresca o colgarla en un lugar ventilado, dejándola secar para ser utilizada. Tiene un olor fuerte, se puede comer cruda en ensaladas y es la base de un buen sofrito.



### Berenjena

Es una planta del género Solanum. Es originaria de Asia tropical y tiene efecto diurético. Las hojas también se pueden utilizar como anestésicos. Si se ingiere cruda, puede aliviar síntomas de envenenamiento por hongos comestibles.



### Maíz

El maíz ha sido conocido durante mucho tiempo como el alimento de la longevidad, rico en proteínas, grasas, vitaminas, microelementos, celulosa, etc.. Tiene la gran potencialidad de desarrollar una alta nutrición y es un alimento con una alta función biológica.



### Col china

La col china es original de ese país y muy rica en nutrientes y tiene gran valor medicinal.



### Chile

El chile es una importante verdura y condimento. El aceite de su semilla es comestible y la fruta tiene la eficacia de repeler los insectos y la sudoración.



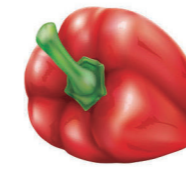
### Calabaza amarga

La calabaza amarga tiene un sabor amargo. Se puede azucarar y tiene el efecto de eliminar, desintoxicar, nutrir la piel, la cara, la sangre y el hígado y reducir el azúcar en la sangre.



### Zanahoria

Tiene un valor nutricional y medicinal extremadamente alto. También tiene la función de limpiar y desintoxicar, eliminar la humedad, tonificar y reponer el bazo, calmar los órganos internos, etc.



### Pimiento

Se puede comer crudo. Cuanto más rojo sea el pimiento, más nutritivo será. Contiene muchas vitaminas.



### Tomate

Es un fruto rico en nutrientes y se puede comer crudo o cocido, en jugo o enlatado. El tomate es rico en nutrición y muchas otras funciones, por lo que se le considera una fruta milagrosa.



### Repollo

Es una de las principales verduras de primavera, verano y otoño. Alrededor del 90% de su composición es agua, rica en vitamina C. Ocupa el tercer lugar entre los mejores alimentos recomendados por la OMS.



### Patata

Es el cuarto cultivo alimentario más importante del mundo. Contiene ricas proteínas, vitaminas y sales inorgánicas. Se puede utilizar como plato de verduras o como alimento principal.



### Batata

Fortalece el estómago y el bazo. Contiene celulosa que puede absorber agua en el intestino y aumentar el volumen de las heces. Tiene la función de prevenir el estreñimiento.



### Huevo

La yema contiene mucha proteína. Rico en colesterol y muy nutritivo, la proporción de aminoácidos de la proteína del huevo es muy adecuada para las necesidades físicas humanas y tiene un alto valor nutricional. Es uno de los alimentos más utilizados en el consumo humano.



### Hongos

Se distribuyen por todo el mundo aunque predominan en los trópicos y zonas húmedas. Contienen aminoácidos y proteínas, y tienen un sabor delicioso.



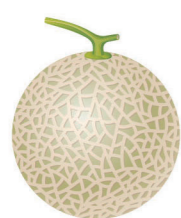
### Kiwi

De textura rugosa, sabor agrisado, es rica en vitamina C, ácido de uva, fructosa, ácido cítrico, ácido málico y grasas.



### Manzana

La manzana es rica en minerales y vitaminas. Es una de las frutas que la gente suele comer. La manzana es rica en nutrientes y el cuerpo la absorbe fácilmente. Ayuda a disolver el azufre, suavizando e hidratando la piel.



### Melón Hami

Especialidad de la zona china de Xinjiang, el melón Hami no solo es dulce sino también nutritivo. Contiene un 21% de azúcar y su celulosa también contiene ácido málico, sustancias de pectina, vitamina A, B, C, niacina, calcio, hierro y otros elementos.



### Pitaya

Es una fruta tropical y subtropical con una temperatura óptima de 23-35° C. La pitaya es dulce y tiene un alto valor nutricional.



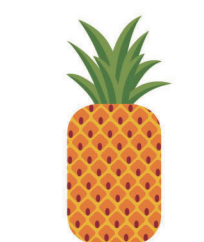
### Uva

Es una de las especies de frutos más antiguas del mundo. Se puede comer cruda, en forma de pasa o hacer vino con ella. De los residuos producidos después de elaborar vino se extrae el ácido tartárico. La raíz y el tallo pueden detener el vómito y prevenir el aborto espontáneo.



### Sandía

La sandía es la fruta del verano. La pulpa es dulce y refrescante para combatir el calor del verano. Las semillas son aceitosas y se pueden utilizar como alimento de consumo. La cáscara se puede utilizar con fines medicinales contra la diuresis y la disminución de la presión arterial.



### Piña

La piña es una de las frutas tropicales. Es de excelente calidad, rica en nutrientes, contiene una gran cantidad de fructosa, glucosa, vitamina B, C, fósforo, ácido cítrico y proteasa y otras sustancias.



### Naranja

Las naranjas son un tipo de fruta cítrica con alto valor comestible y medicinal. Comer una naranja diariamente puede reducir a la mitad la tasa de incidencia de cáncer en la boca, el esófago y el estómago.



### Limón

El limón es rico en ácido cítrico y en vitamina C. Puede reducir la flema y la tos, producir líquidos y fortalecer el estómago. Ideal para la bronquitis, pérdida de apetito, deficiencia de vitaminas y otros síntomas. Es el Némesis del "escorbuto".



### Fresa

Es rica en nutrientes y se la conoce como "Fruta Reina". Contiene altos niveles de vitamina A, C, E, vitamina B1, B2 y otros nutrientes. Puede proteger la vista, ayudar a la digestión y prevenir el estreñimiento.



### Carambola

Es una fruta tropical y subtropical que contiene una gran cantidad de azúcar, vitaminas, ácidos orgánicos, que son importantes en las actividades de la vida humana. Puede complementar la nutrición del cuerpo y mejora la resistencia a las enfermedades.



### Plátano

El plátano es una fruta rica en almidón. Tiene un sabor dulce y su consumo ayuda a disminuir el peristaltismo gastrointestinal, por lo que es muy adecuado. Las personas con presión arterial alta y estreñimiento deben comerlo con frecuencia.



### Pera

Es más adaptable al ambiente exterior que la manzana. Es resistente al frío, al encharcamiento también. Es resistente a la sal y los álcalis. Las peras son deliciosas, crujientes, dulces, ácidas y fragantes. Tiene la función de limpiar y humectar los pulmones.



### Guayaba

La guayaba en sí es rica en nutrientes y puede complementar los nutrientes que le faltan al cuerpo humano. Puede fortalecer el cuerpo y mejorar la calidad física.



### Pescado

Los peces viven en el agua, tanto salada como dulce. El valor nutricional del pescado es muy alto. Tiene la ventaja de fortalecer el cerebro, proteger el corazón y reducir los lípidos y es un gran suplemento de calcio de alta eficiencia.



### Cangrejo

La mayoría de los cangrejos viven en el mar. La mayor parte del tiempo, los cangrejos buscan comida. Los pescados pequeños y los camarones son sus alimentos favoritos.



### Hamburguesa

Es fácil de comer, deliciosa y nutritiva. Se ha convertido en uno de los alimentos más vendidos en el mundo.



### Patatas fritas

Es un tipo de comida hecha a base de patatas, cortadas en tiras y fritas. Es una de las comidas rápidas más populares en todo el mundo.



### Pasteles y tartas

El pastel de cumpleaños es una comida deliciosa básica en los cumpleaños. Se dice que nuestros deseos se harán realidad si somos capaces de apagar las velas de una sola vez.



### Pan

De todos los alimentos, el pan es el alimento que tiene el contenido de nutrientes más completo. La proteína de la harina después de cocinarla o hornearla es más fácil de digerir. El pan es más fácil de digerir que otros alimentos ya que el gluten que produce entra fácilmente en contacto con el líquido digestivo.



### Pizza

Es un alimento originario de Italia y muy popular en el mundo. La salsa para pizza debe estar hecha de tomates frescos, mezclados con sabores naturales. Es muy rica.



### Refrescos

Los refrescos se pueden dividir en bebidas alcohólicas y no alcohólicas. Sus efectos alivian la sed y refrescan la mente. Sin embargo, beber muchos refrescos carbonatados puede dañar los dientes.



### Helado

Es una especie de postre de leche helada. Requiere ser almacenado congelado. Se puede agregar a otros alimentos, como frutas, azúcar o nueces. Les encanta a los niños.

## GUÍA PARA PADRES

La interacción entre padres e hijos en el período de la infancia juega un papel importante en el desarrollo de la inteligencia de los bebés. Los bebés necesitan aprender a responder correctamente al comportamiento de otras personas, por ejemplo, los bebés pueden emitir sonidos, sonreír u otras reacciones físicas a las sonrisas, abrazos, cuidados de su madre, etc. Pueden predecir el comportamiento de los adultos, enviarles señales y anticipar el impacto de su comportamiento en los mayores.

Cuando los padres puedan responder correctamente a la señal del bebé, la confianza y la sensación de seguridad del bebé se fortalece y ayuda a desarrollar su inteligencia.

Cada etapa de la vida tiene una misión.

Una tarea importante en la primera infancia es "jugar". A través de los juegos, los niños pueden adquirir habilidades, percibir el mundo que les rodea, establecer un autoconcepto y desarrollar relaciones interpersonales. Los "juegos" son la ocupación principal de los niños, al igual que la escuela; el trabajo es una de las ocupaciones de los adultos.

El mejor modelo de aprendizaje del bebé es usted. Hablen con su bebé, canten y rían felices juntos. La comunicación diaria entre padres e hijos es el aprendizaje más efectivo.

¡MIRA, BUSCA  
Y APRENDE!  
LOOK, FIND  
AND LEARN!