

Ningún alimento tiene todos los nutrientes que necesitamos, por eso es necesario comer balanceadamente, combinando alimentos de los tres grupos de colores en cada plato.

Una dieta balanceada no cuesta más. Le recomendamos que planifique su compra con esta guía.

El yodo es fundamental para lograr el crecimiento y evitar enfermedades. Recuerde sazonar sus comidas con sal yodada.

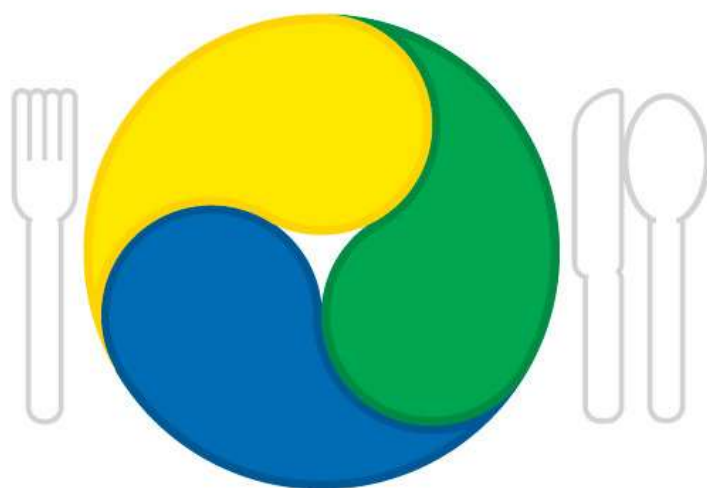
Sustituya los refrescos por jugos naturales, ya que estos aportan vitaminas y minerales.

Utilice con moderación el aceite y azúcar en la preparación de sus comidas.

Nuestro cuerpo necesita 8 vasos de agua al día. Una persona puede sobrevivir semanas sin alimentos, pero sólo días sin consumir agua.

Las bebidas alcohólicas no forman parte de una dieta balanceada.

3 colores para balancear tus comidas

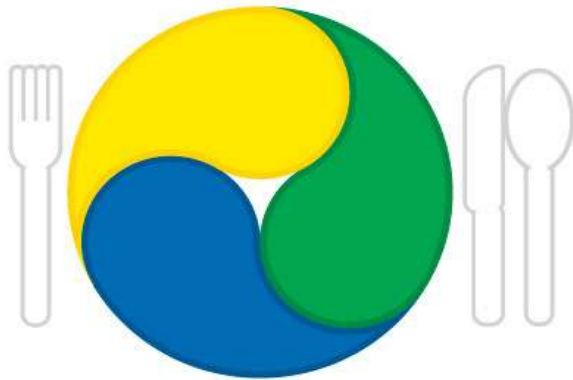


Guía para acabar con la malnutrición

Si combinas alimentos de cada grupo de color en el plato de tu hijo, le estás garantizando una alimentación balanceada con el mismo dinero.



Grupos de alimentos por color



GRUPO AMARILLO



Cereales: arroz, maíz, harina de maíz o de trigo, arepa, pasta, pan, avena, cebada.

Tubérculos: yuca, casabe, papa, ocumo, ñame, apio.

Granos: caraota, lenteja, arveja, quinchoncho, frijol. Plátano.

GRUPO VERDE



Hortalizas: auyama, berenjena, calabacín, chayota, espinaca, remolacha, repollo, vainita, zanahoria, rábano, tomate, cebolla, pimentón, ají dulce.

Frutas: cambur, patilla, guayaba, guanábana, chirimoya, durazno, piña, lechosa, limón, mandarina, mango, melón, naranja, uva, parchita, pacha, jobo, ciruela, manzana, pera.

GRUPO AZUL



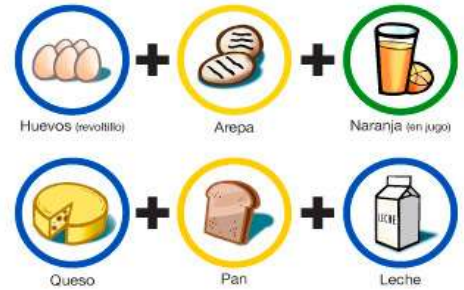
Lácteos: leche, quesos, yogurt, requesón.

Huevos.

Carnes: res, cochino, pescado, pollo, pavo, conejo.

Ejemplos de platos balanceados y económicos

Desayuno



Almuerzo



Merienda



Cena



Recuerda incluir por lo menos un alimento de cada color en la dieta.