BENEFICIOS DE COMER ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS

- Una alimentación variada ayuda al organismo a realizar sus funciones vitales: respirar, mantener la temperatura corporal, la digestión, crecer, realizar actividad física.

- Proporciona un aporte adecuado de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales necesarios para mantener saludable al organismo.

- Ayuda a estar protegido contra las enfermedades.

COMISIÓN NACIONAL DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS HONDURAS

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA HONDURAS

MENSAJE 1

Para tener buena salud coma **diariamente** alimentos de todos los grupos

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA · INCAP

Organización Panamericana de la Salud
Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud

Los alimentos que debemos consumir en mayor cantidad son:

Los cereales: arroz, maíz, trigo, avena y sus derivados (tortillas, macarrones, pan).

Las leguminosas: todo tipo de frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas, soya.

Tubérculos: papa, camote, yuca.

EJEMPLOS DE LAS PORCIONES DEL GRUPO DE LOS CEREALES

PAN O TORTILLA

1 unidad mediana

FRIJOLES

1 cucharón

PAPAS

1 unidad mediana

Luego le sigue el grupo de la leche y derivados , estos alimentos son fuente de proteína de muy buena calidad y de calcio.

EJEMPLOS DE PORCIONES DE PRODUCTOS LÁCTEOS Y DEL HUEVO

LECHE

1 vaso

YOGURT

1 vaso pequeño
o una taza

QUESO FRESCO

1 cuadro
aproximadamente
30 gramos (tamaño de
cajita de fósforos)

HUEVO

1 unidad

Lograr incluir en la alimentación diaria la variedad de alimentos recomendados en el ícono permite obtener un aporte adecuado de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para mantenerse saludable.