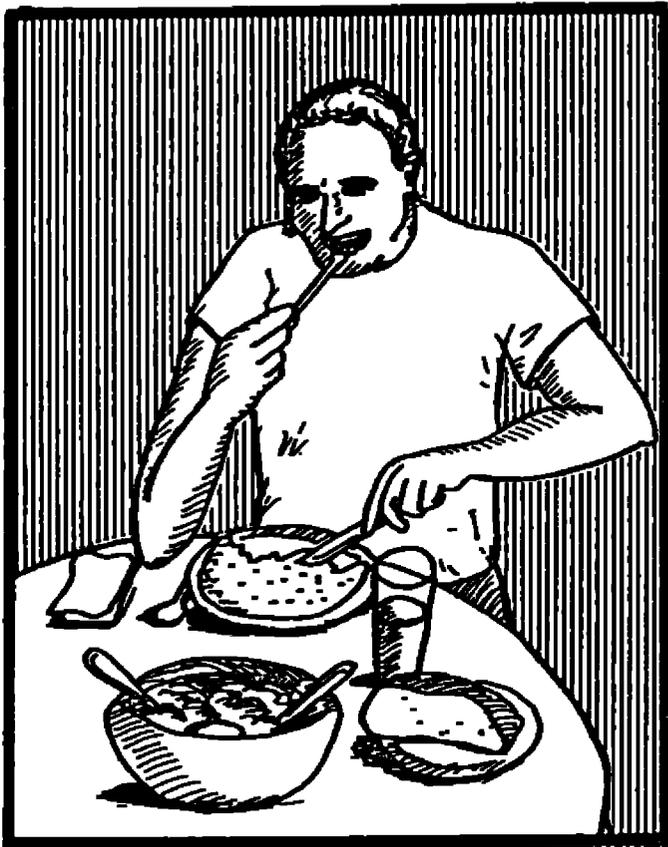


**¡ COMA  
BIEN !**



**BUENA  
ALIMENTACION PARA  
UNA MEJOR  
VIDA**

# ALIMENTACION DIARIA RECOMENDADA

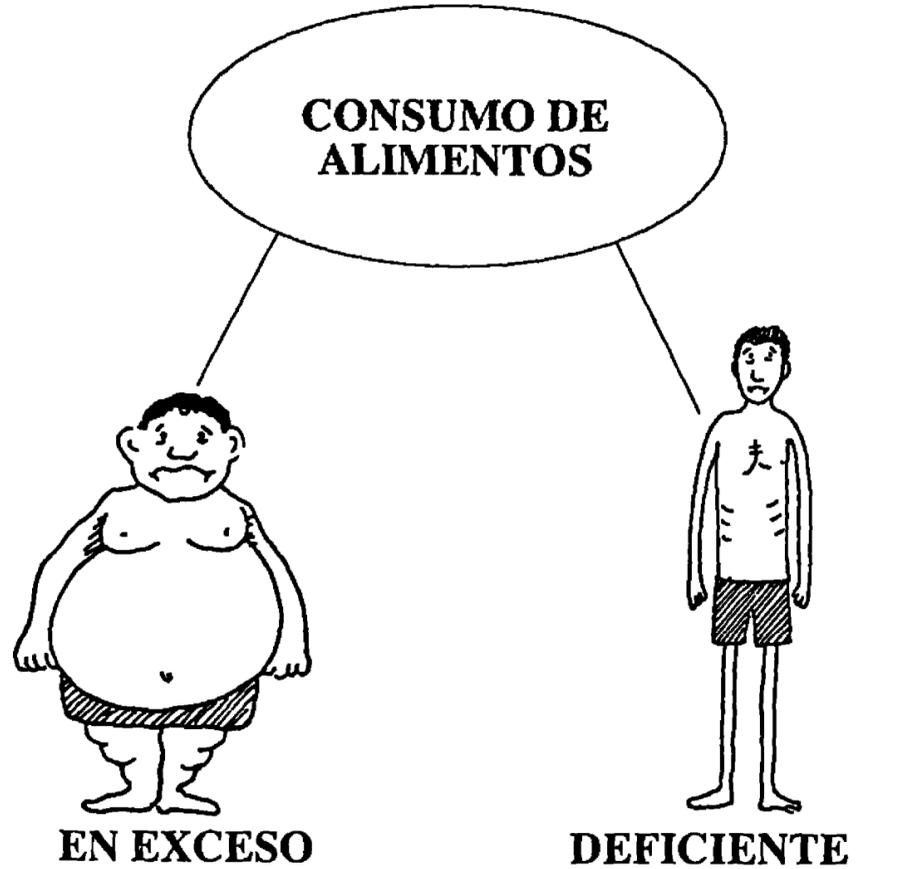
SOLO LOS ALIMENTOS CONTIENEN LOS NUTRIENTES INDISPENSABLES PARA CRECER, DESARROLLARSE Y REALIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA.



**LOS NUTRIENTES NECESARIOS SON:**

- CARBOHIDRATOS
- PROTEINAS
- GRASAS
- VITAMINAS Y MINERALES

PARA OBTENER ESTOS NUTRIENTES DEBEMOS CONSUMIR LOS ALIMENTOS EN CANTIDADES ADECUADAS, SEGUN LA EDAD, SEXO, ACTIVIDAD Y EMBARAZO O LACTANCIA.



- |  |  |
|--|--|
| <p><b>EN EXCESO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ OBESIDAD</li> <li>➤ HIPERTENSION</li> <li>➤ DIABETES</li> <li>➤ INFARTOS</li> </ul> | <p><b>DEFICIENTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ DESNUTRICION</li> <li>➤ ANEMIA</li> <li>➤ INFECCIONES</li> </ul> |
|--|--|

Alimentos	Hombre adulto	Mujer adulta	Adolescente	Escolar	Pre-escolar	Madre Embarazada	Madre Lactante
Leche líquida Integral	1 vaso	1 vaso	2 vasos	2 vasos	2 vasos	2 vasos	3 vasos
Carne	3 oz	3 oz	3 oz	2 oz	2 oz	3 oz	3 oz
Huevos	2 sem	2 sem	2 sem	2 sem	2 sem	1 sem	1 sem
Arroz	2 3/4 tz	2 tz	2 1/3 tz	2 1/3 tz	1 tz	2 tz	2 tz
Frijoles	1 1/2 tz	1 tz	1 tz	1 tz	1/2 tz	1 tz	1 tz
Verduras y plátanos	2 1/4 tz	1 1/4 tz	2 1/4 tz	2 1/4 tz	1 1/4 tz	1 1/4 tz	2 1/4 tz
Vegetales	1/2 tz	1/2 tz	1/2 tz	1/2 tz	1/2 tz	1/2 tz	1/2 tz
Frutas	1 porc	1 porc	1 porc	1 porc	1 porc	1 porc	1 porc
Pan	5 reb	2 reb	3 reb	2 reb	1 reb	3 reb	5 reb
Aceite	7 cdtas	3 1/2 cdtas	7 cdtas	3 1/2 cdtas	3 1/2 cdtas	7 cdtas	7 cdtas
Azúcar	15 cdtas	15 cdtas	15 cdtas	15 cdtas	15 cdtas	15 cdtas	12 cdtas
Cafe	10 grs	10 grs	10 grs	...	...	10 grs	10 grs

\* El vaso debe ser de 8 onzas

NOTA En las adaptaciones a medidas caseras colaboraron las nutricionistas del Hospital Santo Tomas y Hospital del Niño

# RECOMENDACIONES

- ☞ No consuma más carnes de lo recomendado y prefiera las de pollo o pescado.
- ☞ Es importante incluir alimentos ricos en calcio como la leche, queso o yogurt.
- ☞ Utilice con mayor frecuencia frijoles y menestras
- ☞ Evite las frituras y preparaciones con grasa (mantequilla, mayonesa o aceites).
- ☞ Prefiera panes y cereales integrales.
- ☞ Puede sustituir el pan por cereales crudos o cocidos.
- ☞ Prefiera frutas frescas en vez de bebidas o sodas.
- ☞ Use condimentos naturales, como culantro, ají, cebolla y ajo.
- ☞ Tome de 6 a 8 vasos de agua al día.
- ☞ Camine o haga ejercicio todos los días.

**RECUERDE  
QUE:**

**USTED ES RESPONSABLE  
DE SU SALUD Y SU VIDA**



**PARA MAYOR ORIENTACION  
CONSULTE A SU  
NUTRICIONISTA**

**MINISTERIO DE SALUD  
CAJA DE SEGURO SOCIAL  
ASOCIACION PANAMEÑA DE  
NUTRICIONISTAS - DIETISTAS  
INCAP / OPS  
PANAMA, 1993**