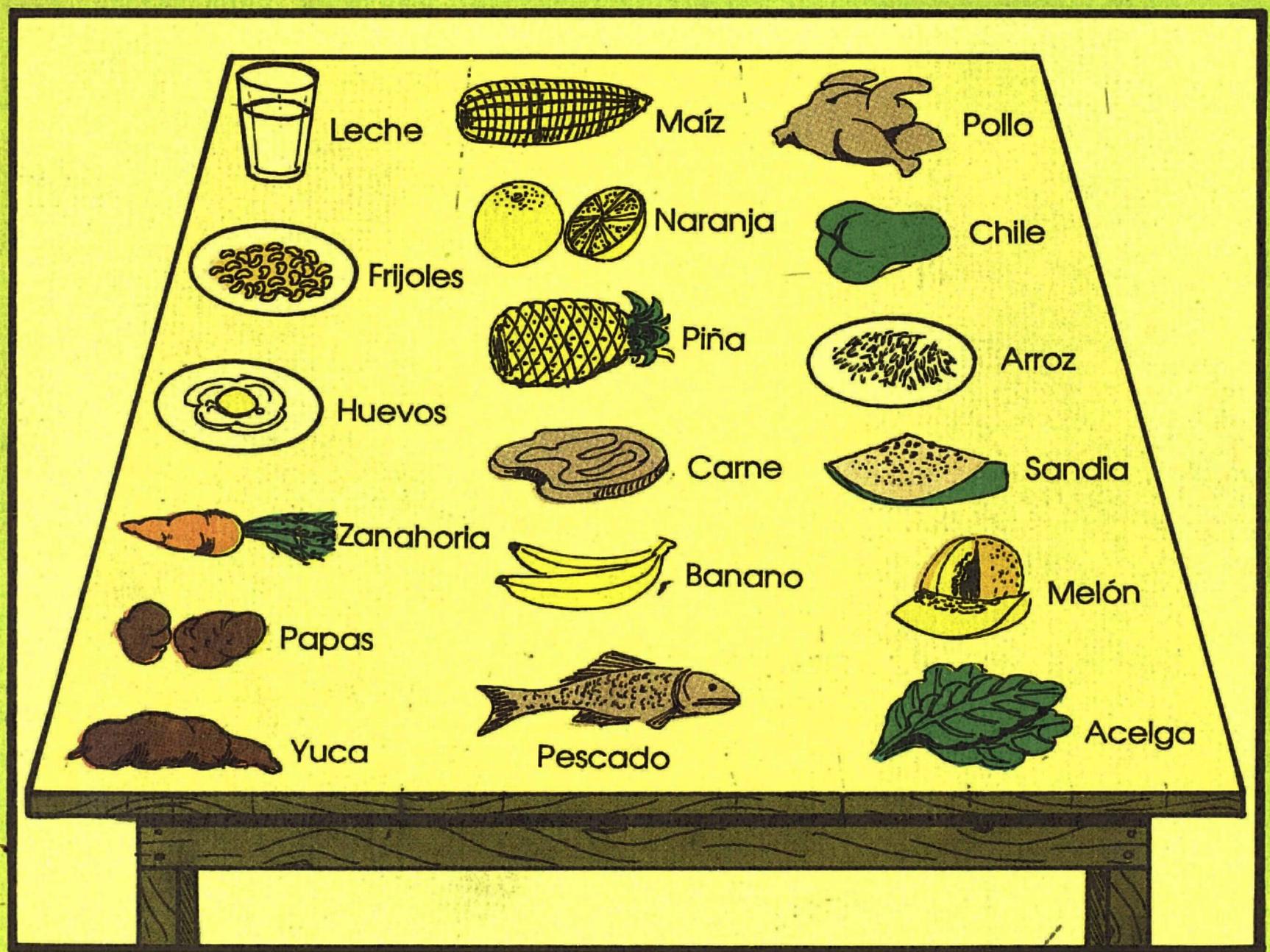


Esp
INCAP
MDE
032
No. 1
c. 2

BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION

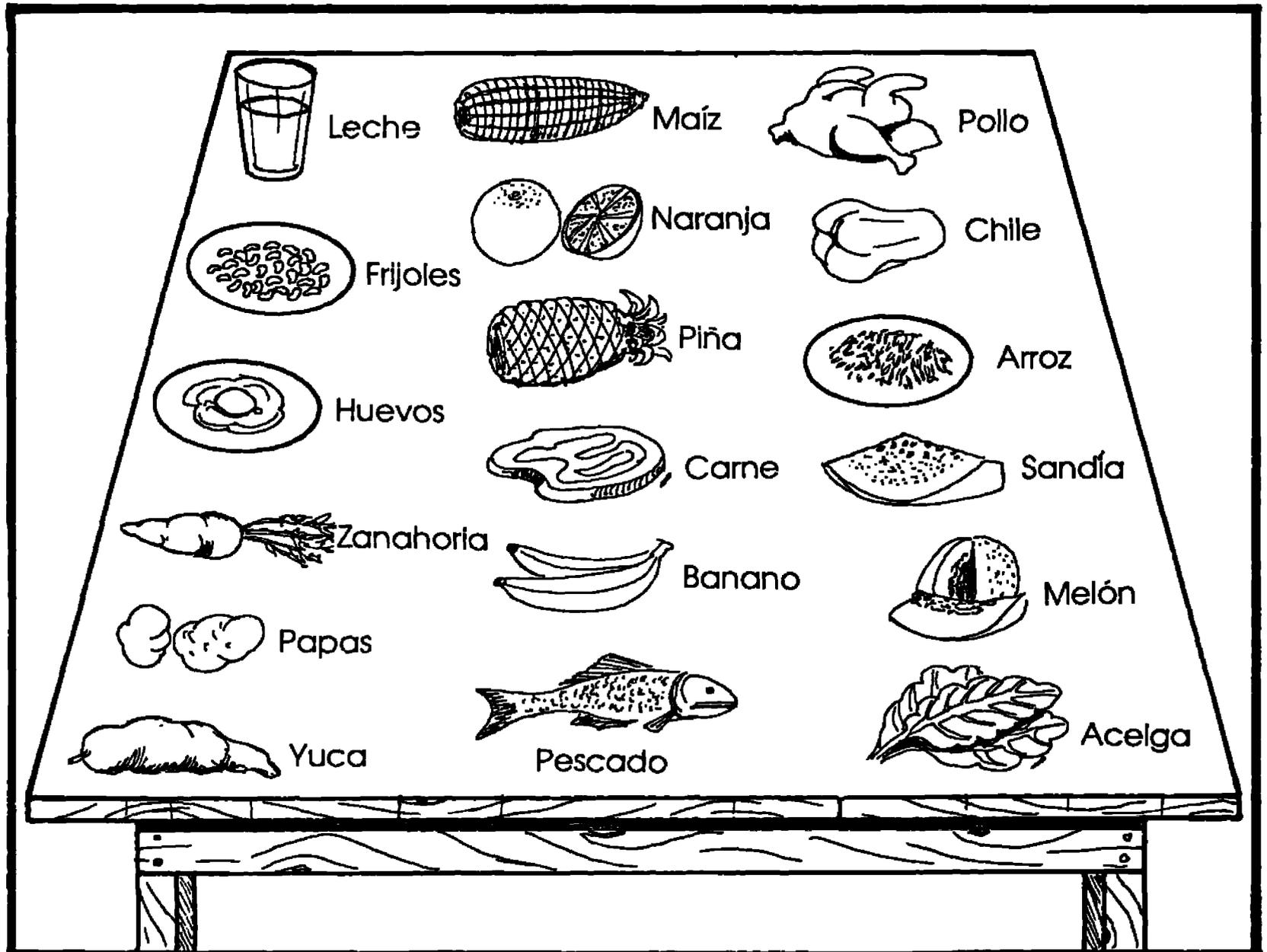
SERIE DE 14 FOLLETOS



ALIMENTACION BALANCEADA

BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION

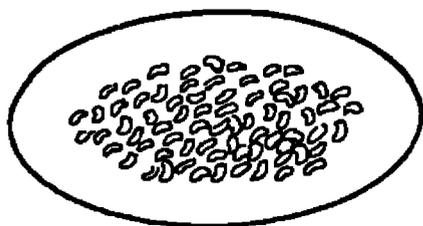
SERIE DE 14 FOLLETOS



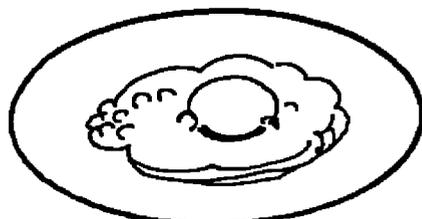
ALIMENTACION BALANCEADA

1

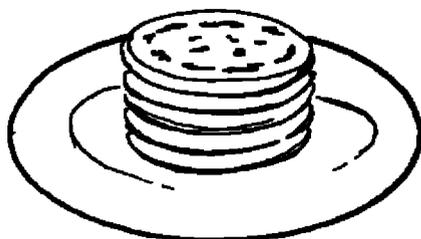
Una de las necesidades básicas para las personas es la alimentación, ya que por medio de los alimentos se obtienen sustancias nutritivas necesarias para vivir y conservar la salud.



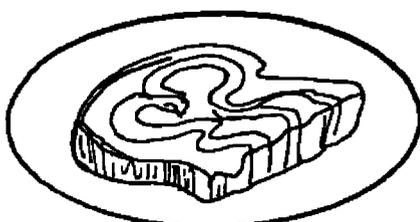
Frijoles



Huevo



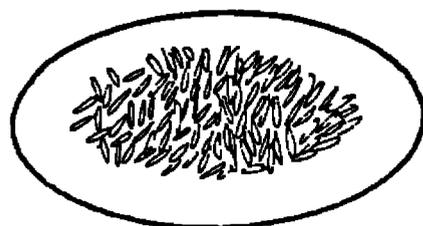
Tortillas



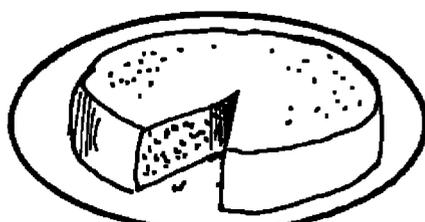
Carne



Verduras y Frutas

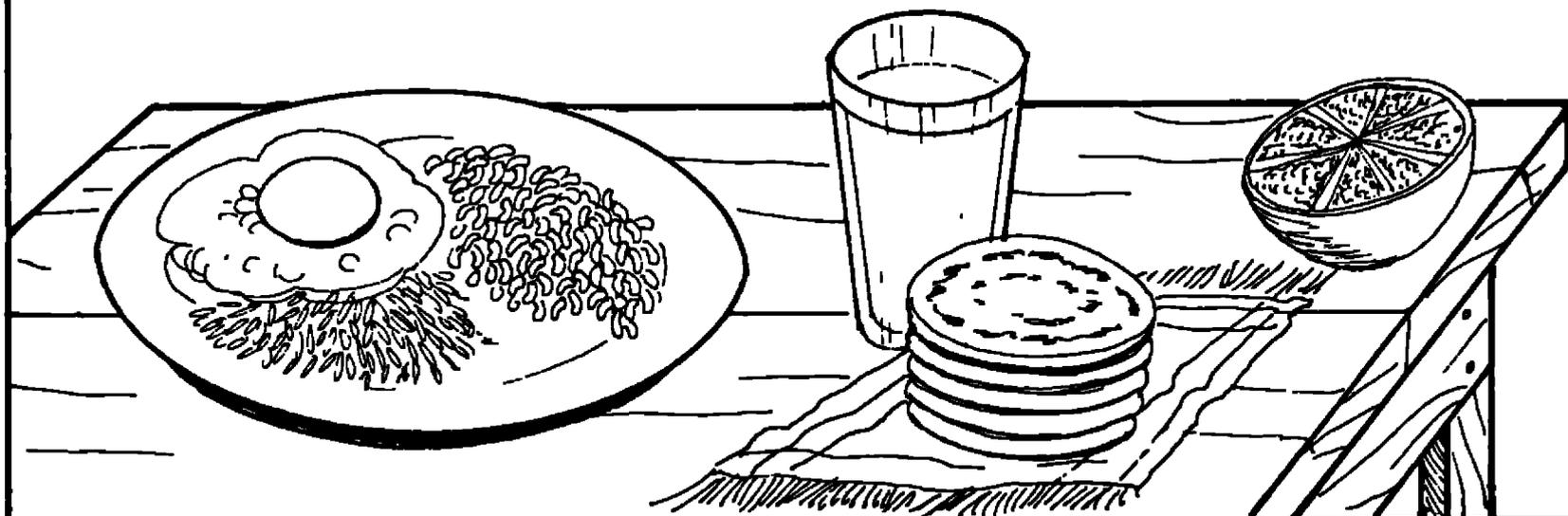


Arroz



Queso

No hay un alimento que contenga todas las sustancias nutritivas que el cuerpo necesita, por eso se deben seleccionar y combinarse en la cantidad suficiente para obtener mayor beneficio.



Las sustancias nutritivas son necesarias en el cuerpo para:

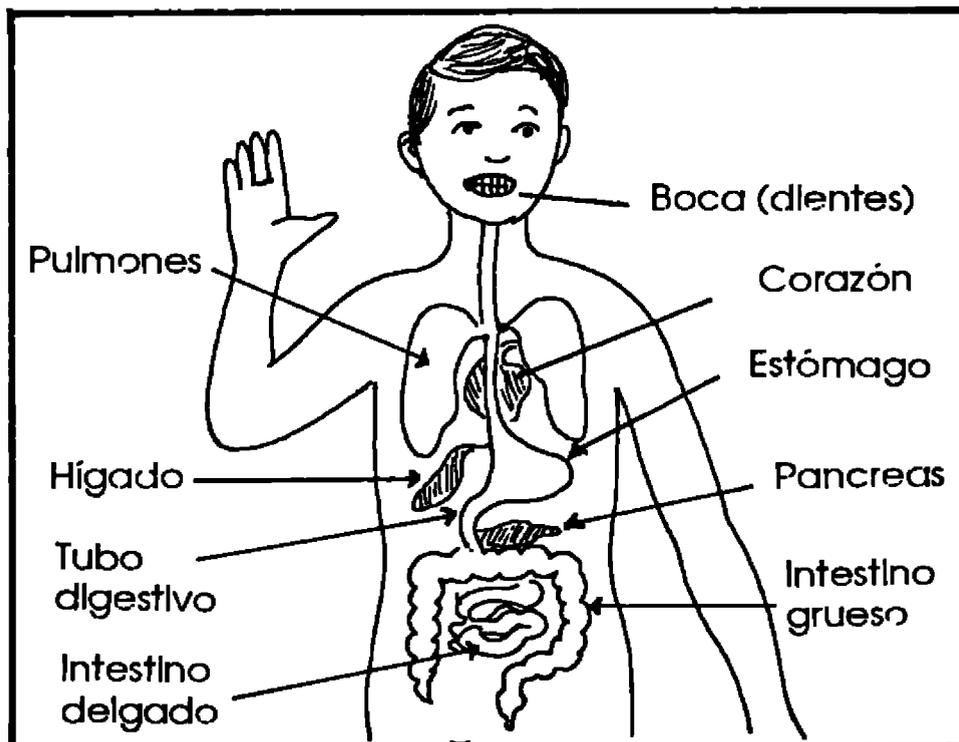
Obtener energía o fuerza para realizar las actividades diarias.



Construir y reparar los tejidos del cuerpo.



Regular las funciones del cuerpo.



Alimentos que dan fuerza y energía para trabajar y realizar las actividades diarias.



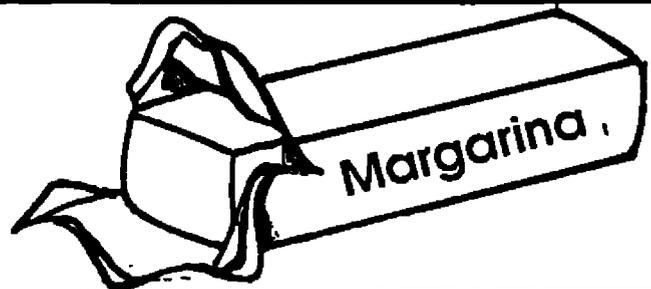
Yuca



Manteca



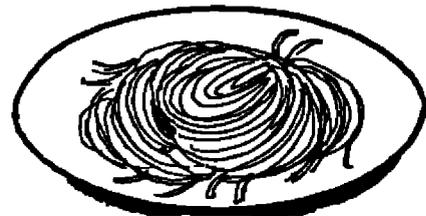
Papa



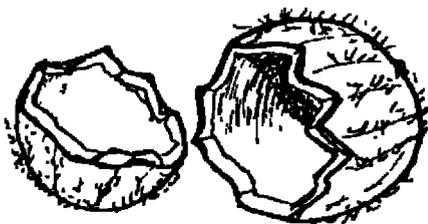
Margarina



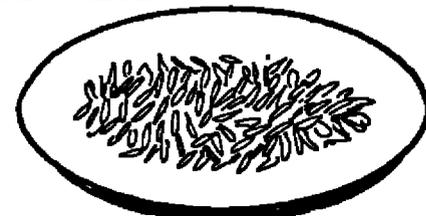
Camote



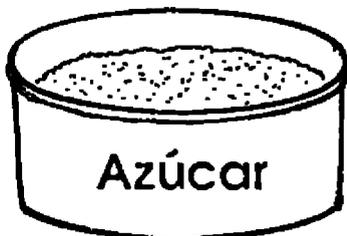
Espagueti



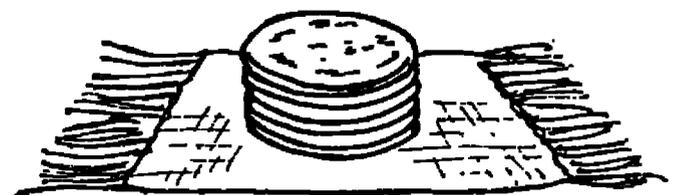
Coco



Arroz



Azúcar



Tortilla

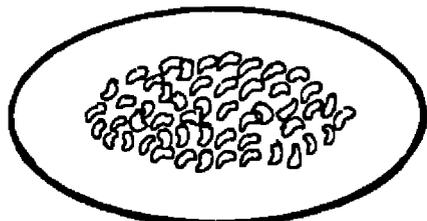


Banano

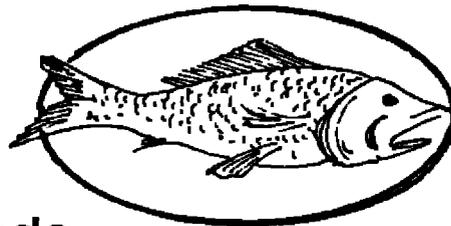
Los alimentos que dan sustancias formadoras

Son los que forman y reparan los músculos, la piel, el pelo y la sangre. Hacen posible el crecimiento de los niños.

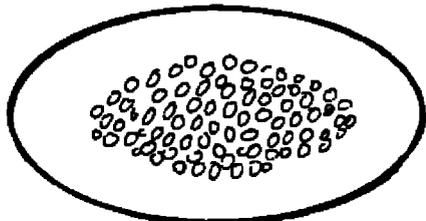
Frijoles



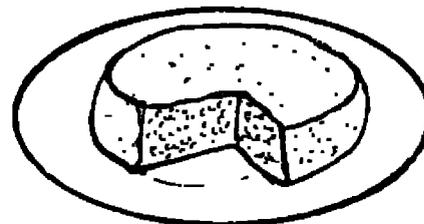
Pescado



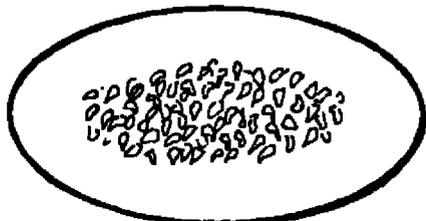
Soya



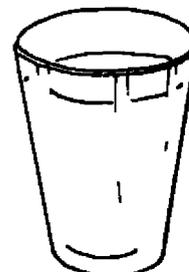
Queso



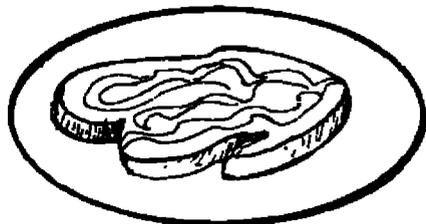
Garbanzos



Leche



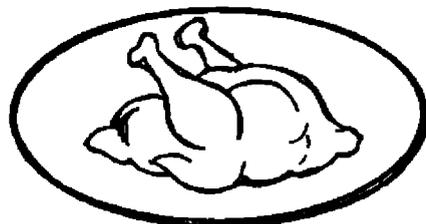
Carne



Morongua



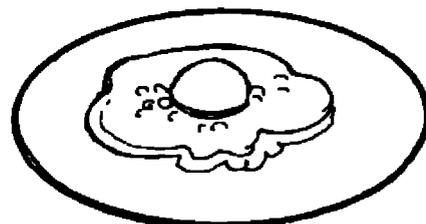
Pollo



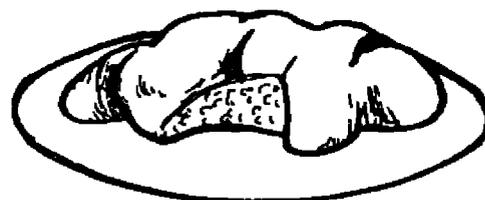
Riñones



Huevo



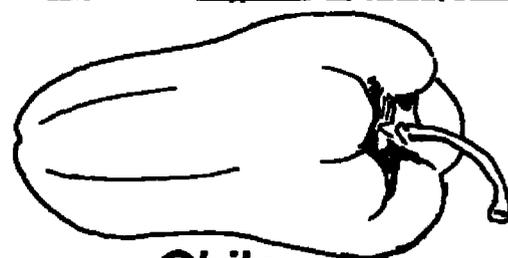
Hígado



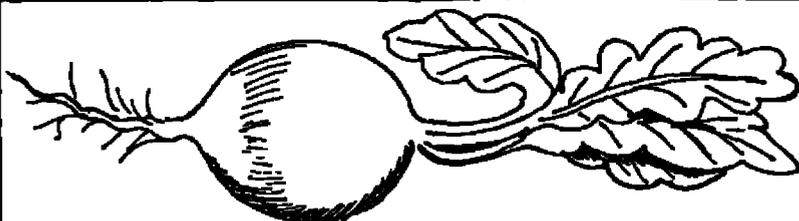
Las vitaminas y minerales protegen al organismo de las enfermedades y regulan sus funciones.



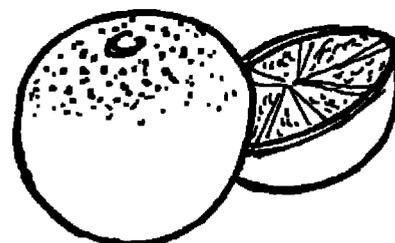
Acelga



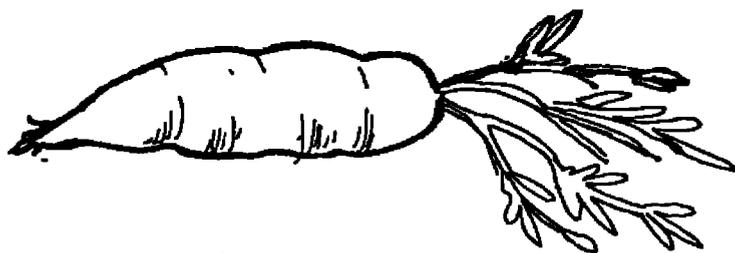
Chile



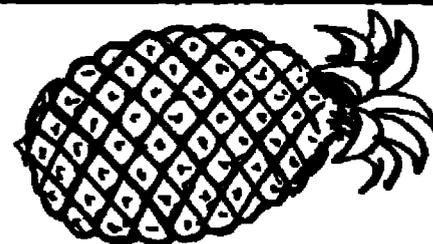
Rábano



Naranja



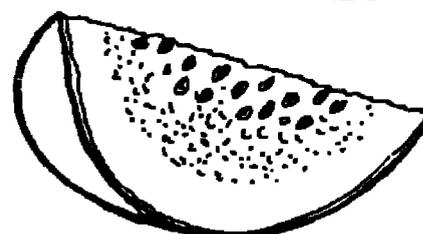
Zanahoria



Piña



Tomate



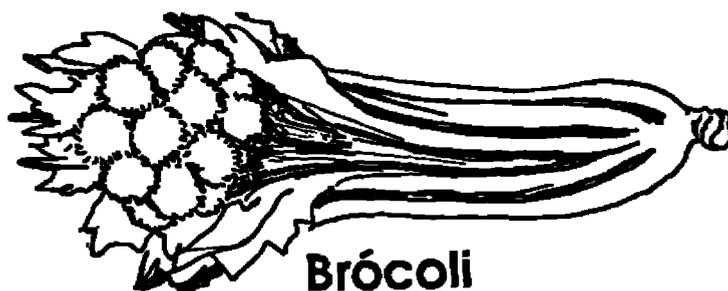
Sandía



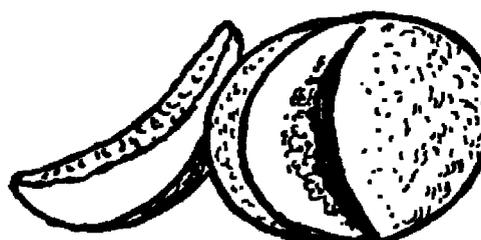
Repollo



Papaya



Brócoli



Melón

LAS VITAMINAS

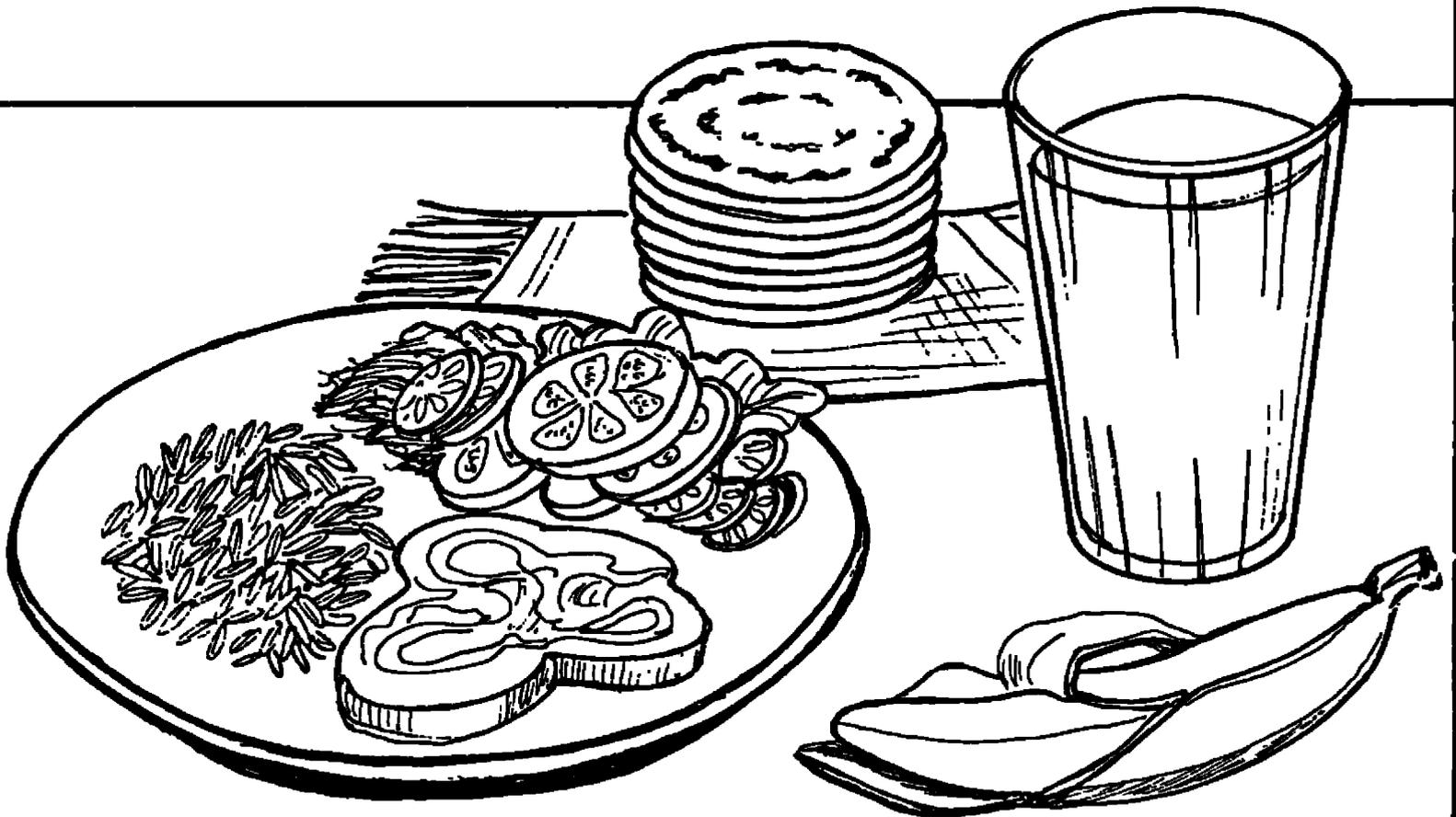
VITAMINAS	PARA QUE SIRVEN	DONDE SE ENCUESTRAN
Vitamina A	Protege la vista Protege la piel	Hojas verdes, zanahoria, papaya, mango maduro, guayaba, huevos, leche, queso e hígado.
Vitamina B	Protege los nervios Protege contra la Anemia.	Leche, arroz, frijoles y todas las hortalizas.
Vitamina C	Protege y combate las Infecciones. Aumenta la utilización del hierro de los alimentos.	Todas las frutas frescas y vegetales crudos.

LOS MINERALES

MINERALES	PARA QUE SIRVEN	DONDE SE ENCUENTRAN
Hierro	Para tener sangre buena y prevenir la anemia.	Frijoles, hojas verdes, hígado y carne
Yodo	Previene el bocio o güegüecho.	Sal yodada, pescado de mar y mariscos
Calcio	Ayuda formar y fortalecer los huesos y dientes.	Tortilla de maíz cocida con cal, hojas verdes, leche y queso.

Para obtener una alimentación adecuada se debe tener en cuenta lo siguiente:

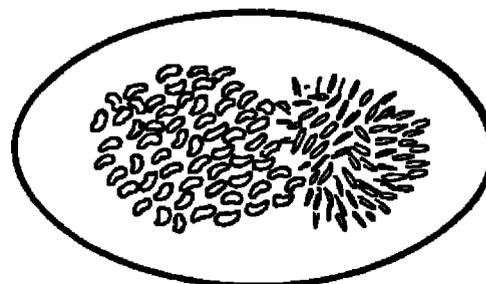
- * **Debe ser variada**
- * **Suficiente en cantidad**
- * **Adecuada en calidad**
- * **Higiénica**
- * **De acuerdo a la edad y al estado en que se encuentre su organismo, ya sea que esté embarazada o dando pecho.**



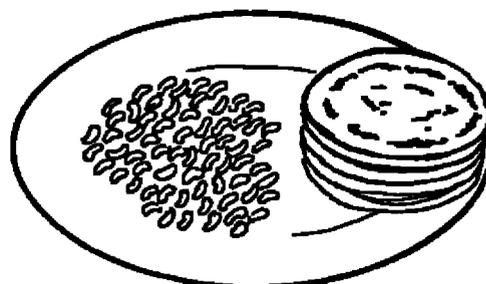
También se puede mejorar la alimentación combinada adecuadamente los alimentos disponibles en el hogar.

Entre las combinaciones están las siguientes:

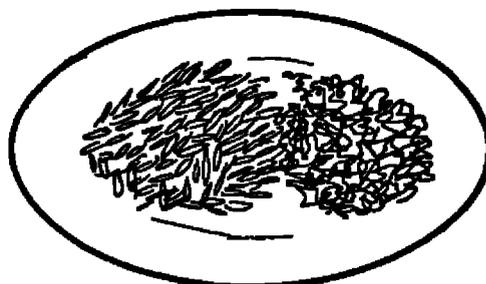
Frijol y arroz



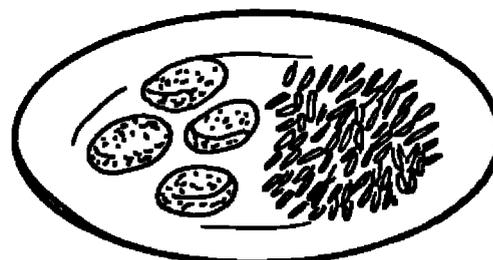
Frijol y tortillas



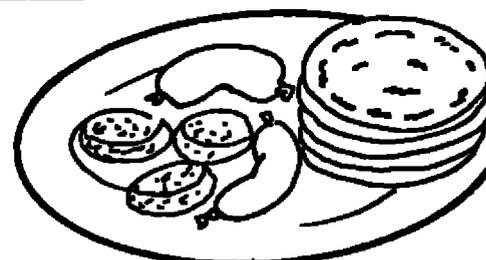
Gandul y arroz



Soya y arroz



Soya y tortilla



RECUERDE QUE:

1. No hay ningún alimento que contenga todas las sustancias nutritivas que el cuerpo necesita, por eso deben seleccionarse y combinarse en la cantidad suficiente para obtener mayor beneficio.
2. Las sustancias nutritivas son necesarias en el cuerpo para:
 - * Obtener energía o fuerza para realizar sus actividades.
 - * Construir y reparar los tejidos del cuerpo.
 - * Regular las funciones del cuerpo.
3. Para obtener una alimentación adecuada se debe tener en cuenta lo siguiente:
 - * Debe ser variada
 - * Suficiente en cantidad
 - * Adecuada en calidad.
 - * Higiénica.

La Biblioteca Básica de Alimentación y Nutrición ha sido elaborada por un equipo de profesionales de las siguientes instituciones:

Ministerio de Salud Pública
Instituto Nacional Agrario
Ministerio de Recursos Naturales
Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP)

Con el apoyo financiero de:

OPS/INCAP, FAO (Proyecto GCP/HON/015/NET)
y gobiernos de los Países Bajos.