

# 1 Coma diariamente una cantidad adecuada y variada de alimentos.

Una alimentación saludable consiste en consumir diariamente una cantidad adecuada y variada de alimentos; con el fin de obtener todas las sustancias nutritivas que el cuerpo necesita para funcionar bien.

# 2 Coma diariamente arroz y frijoles

La mezcla de arroz y frijoles debe ser la base de la alimentación. Los frijoles pueden sustituirse por garbanzos, lentejas, cubaces u otros. Estas mezclas proporcionan energía, proteína y fibra.

# 4 Coma alimentos ricos en Hierro

El hierro es necesario para la formación de la sangre y evita la anemia. Los alimentos ricos en hierro son: frijoles, hojas verde oscuro, carnes rojas e hígado

# 6 Prefiera las comidas con poca grasa y modere el consumo de frituras

Prefiera el aceite a la manteca y utilicelo en poca cantidad. Elimine las partes grasosas de la carne y en el pollo la piel. El consumo elevado de grasas contribuye al desarrollo de enfermedades del corazón y otras

# 7 Coma menos azúcares

Evite el consumo de repostería, mieles, siropes, confites, dulce de tapa, helados, gaseosas y otros. Estos aportan muchas calorías y pocos nutrientes, favorecen la obesidad y la carie dental.

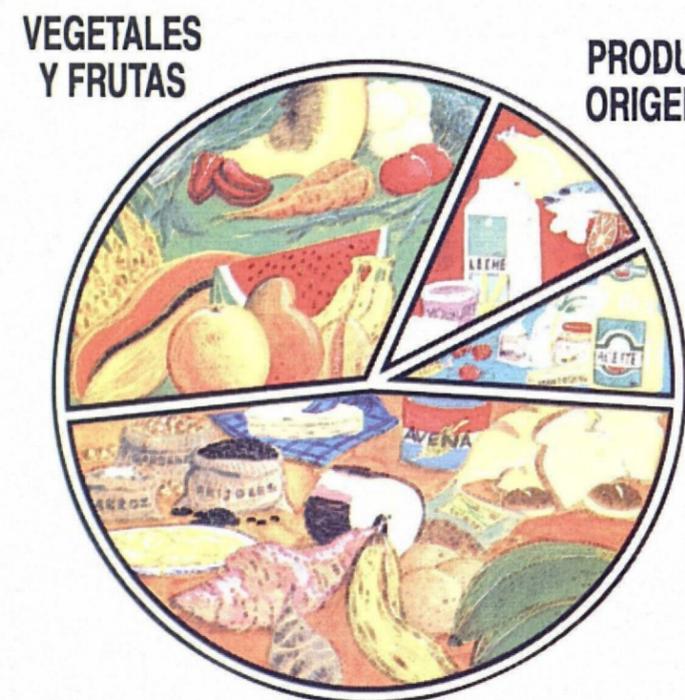
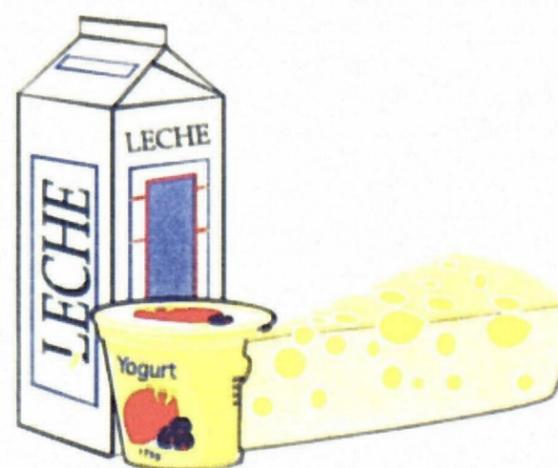
# 5 Coma diariamente leche, yogurt o queso

Estos alimentos son la principal fuente de calcio, necesario en la formación de huesos y dientes. Su consumo es importante en todas las etapas de la vida.

# 3 Aumente el consumo de frutas y vegetales

Coma diariamente vegetales como: zanahorias, espinacas, mostaza, brócoli, ayote sazón, hojas de remolacha y frutas como: papaya, piña, naranja, melón, mango maduro y otras.

Estos alimentos tienen una cantidad importante de vitaminas, minerales y fibra.



CEREALES, LEGUMINOSAS Y VERDURAS HARINOSAS

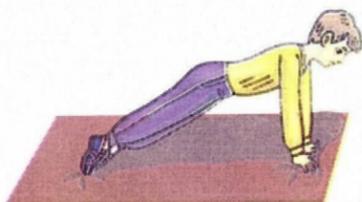
**Lo importante es la variedad y la proporción**

# 8 Evite comer entre comidas y mantenga un peso adecuado

Es importante mantener un horario fijo de alimentación y no "picar" entre comidas. Evite comer en exceso, esto ayuda a mantener un peso adecuado y prevenir la obesidad.

# Haga actividad física 9

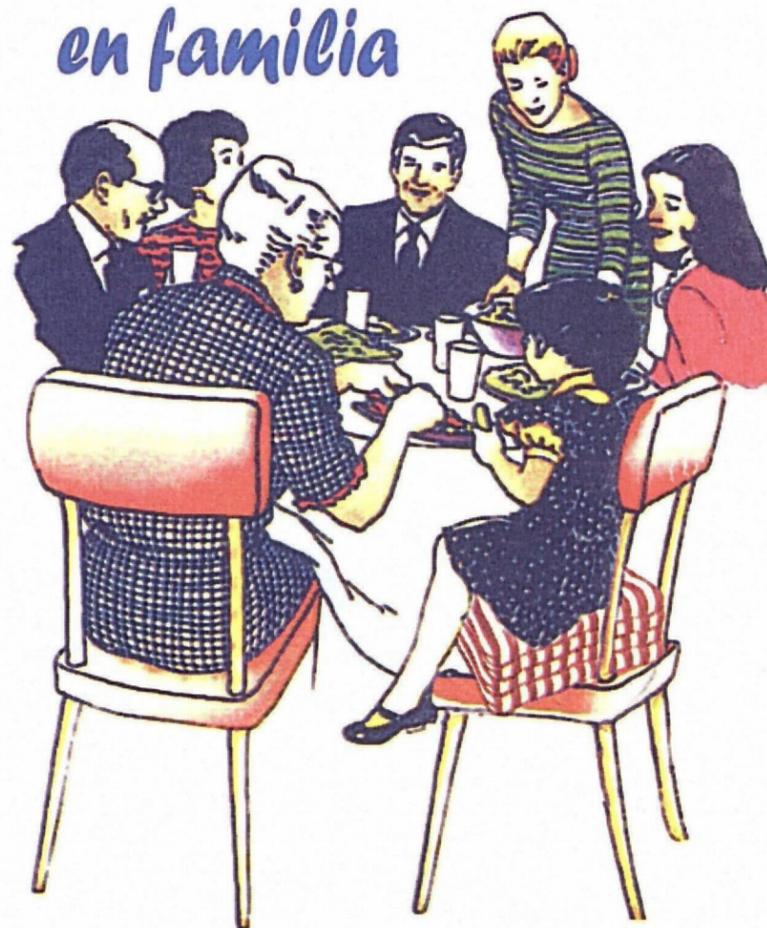
Camine, suba escaleras, haga el jardín, baile, lave el carro y haga ejercicios como: aeróbicos, nadar, trotar y andar en bicicleta.



# 10 Evite el exceso de sal en sus comidas

Utilice sal yodada y para dar sabor a sus comidas, prefiera los "olores" naturales, como: cebolla, ajos, culantro, orégano y otros.

# Disfrute cocinar en su hogar y coma en familia



MEP



INCAP

Sección de Nutrición CCSS  
Dirección de Comunicación Organizacional  
Departamento de Mercadeo Social

Publicación INCAP MDE/131



# Guías Alimentarias para Costa Rica

10 consejos para una alimentación saludable





# SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN PROCESOS DE DESARROLLO LOCAL: EXPERIENCIAS EN LA REGIÓN CENTROAMERICANA



Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá  
(INCAP/OPS)

Publicación INCAP MDE/132

## Concepto

Estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social, a los alimentos que necesitan, en calidad y cantidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo.

## ¿Cómo se entiende la Seguridad Alimentaria y Nutricional?

"Al principio yo sabía que la Seguridad Alimentaria y Nutricional solamente se relacionaba con la salud, con los nutrientes que había que comer, con los minerales que había que beber, pero no, no consiste sólo en eso, vemos que el campo de la seguridad alimentaria y nutricional es extenso, como el aprendizaje que el hombre tiene desde que nace hasta que muere...., no sólo es conocer el estado de desnutrición, o si soy pálido o tengo lombrices en mi tripa,... realmente es de las alternativas que en el futuro nos pueden ayudar a salir de la extrema pobreza donde estamos."

*Sr. Santiago Sánchez  
Poblador de la Comunidad de Tachoche, Jocotán  
Chiquimula, Guatemala*

"Para mí es tener los recursos para comprar el alimento, pagar las medicinas, comprar la ropa, es tener salud, tener buenos hábitos higiénicos, es tener el conocimiento para saber qué hacer. Para mí es el saber cómo vivir bien, que es lo que asegura el desarrollo, no sólo de la infraestructura de la comunidad (escuelas, caminos, casas), sino el desarrollo de la familia que es la base del desarrollo de esta comunidad."

*Miembro de la Comunidad de Panquiac,  
Chichicastenango, Quiché, Guatemala*

## Descripción y Objetivos

- Búsqueda de soluciones para la pobreza, el hambre y la desnutrición (inseguridad alimentaria y nutricional) en áreas postergadas.
- Eje integrador para el desarrollo de acciones en forma participativa y concertada a favor del desarrollo humano.