

NUTRICION para JOVENES



INCAPARINA

Para dar salud al cuerpo debemos comer todos los días distintas clases de alimentos. Cada alimento se encarga de ayudar al cuerpo en forma diferente.

Unos alimentos nos engordan, otros forman músculos y dientes, otros dan salud a los ojos, y otros conservan el cabello brillante y sano.

Ningún alimento por sí solo puede dar salud al organismo.

Cuando se come una mala combinación o una sola clase de alimentos, el cuerpo se debilita y se producen enfermedades.

QUE ES LA INCAPARINA?

Incaparina es un alimento nuevo formado por una combinación de alimentos. Cuando usted toma incaparina está reuniendo en un solo plato alimentos que le ayudan a formar músculos y dientes, que le dan salud a sus ojos y le conservan el cabello y la piel sanos.

La incaparina alimenta mucho, es casi igual a la leche. Alimenta más que la avena, las tortillas, el pan, los frijoles.

COMO ES LA INCAPARINA

Es una harina de color amarillo, tiene olor y sabor a maíz tostado.

ES FACIL DE PREPARAR

En forma de atol tiene sabor agradable.

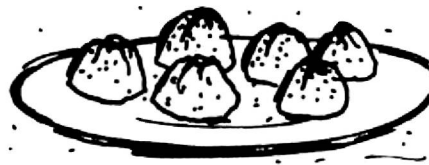
Puede prepararse también en forma de:



galletas



refrescos



pasteles, cakes o bizcochos

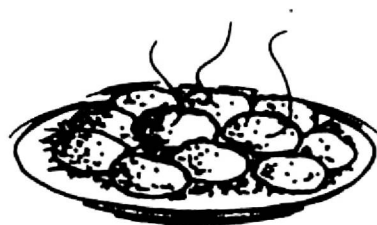
Se puede preparar en platos salados como:



guisos



sopas



con carne



LA INCAPARINA ES BARATA.

Ningún alimento hasta ahora, cuesta tan poco y alimenta tanto como la incaparina. En todos los países donde se vende, la bolsita de incaparina no cuesta más de 4 centavos de dólar.

Una bolsita de incaparina cuesta menos que un agua gaseosa.

EN LA FAMILIA TODOS PUEDEN TOMAR INCAPARINA

Los niños, las embarazadas y las madres que dan de mamar necesitan tomar mayor cantidad de incaparina.

Educación Nutricional
INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA
Apartado 1188 - Guatemala, C. A.