

GUÍA PARA UNA DIETA SALUDABLE

TIPOS DE ALIMENTOS:

> ENERGÉTICOS

Proveen la energía para realizar distintas actividades físicas. Por ejemplo: cereales, tubérculos, panes o dulces.

> PROTECTORES o REGULADORES

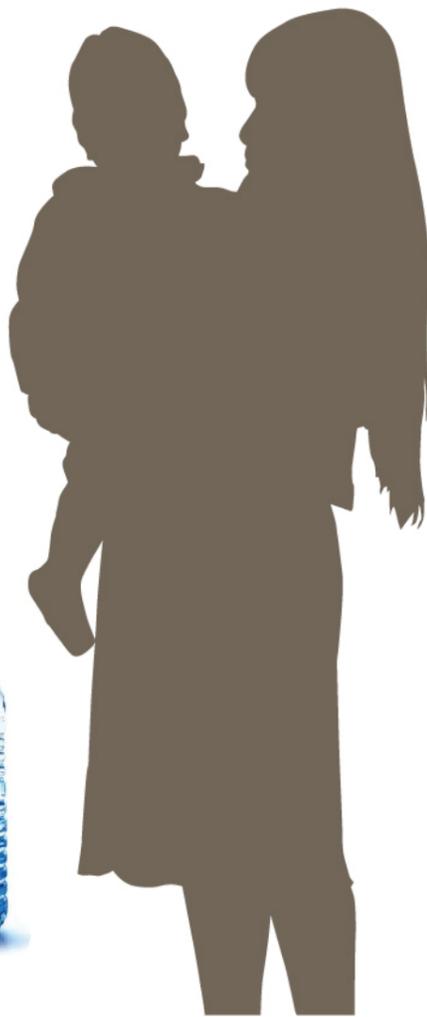
Aseguran el funcionamiento de los órganos y sistemas del cuerpo. Nos protegen de las enfermedades, favorecen la visión y conservan la salud de la piel y las encías.

> FORMADORES

Son los que forman la piel, músculos y otros tejidos, además favorecen la cicatrización de heridas. Por ejemplo: la leche y todos sus derivados, carnes rojas y blancas, huevos y menestras.



NO OLVIDES TOMAR
8 VASOS DE AGUA AL DÍA



ENERGÉTICOS

YUCA, MAÍZ
ARROZ, PANES



UNA DIETA BALANCEADA DEBE COMBINAR ESTOS ALIMENTOS

LOS PRODUCTOS DE LA ZONA SON NUTRITIVOS. SOLO DEBEMOS SABER CÓMO COMBINARLOS EN NUESTRA DIETA DIARIA



COCO, PLÁTANO,
CAMU CAMU, PIÑA,
AGUAJE, SANDÍA.



PROTECTORES

SACHACULANTRO, AJOS,
CEBOLLA



GALLINA,
PESCADO, SAJINO,
LECHE Y DERIVADOS,
MENESTRAS



FORMADORES



FINANCIADORES



INSTITUCIONES EJECUTORAS:

