

ALIMENTACION SALUDABLE PARA TODA LA FAMILIA

Una buena alimentación es determinante para nuestra salud. Es indispensable que nuestros platillos contemplen los diferentes grupos de alimentos y tengan siempre la siguiente distribución¹:



La actividad física diaria es indispensable para tener un buen estado de salud

LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL CONSUMO DE AGUA CONTRIBUYEN CON LA NUTRICIÓN Y LA SALUD DE NUESTRA FAMILIA!

Es muy importante consumir agua durante el día

GRUPOS DE ALIMENTOS²

CEREALES, LEGUMINOSAS Y VERDURAS HARINOSAS



Arroz, pan, tortilla, ñampí, pastas, harina, masa, avena, elote, maicena, frijoles, plátano, papa, guineo, camote, ñame, yuca, pejibaye, ayote sazón, alverjas, lentejas, garbanzos.

VEGETALES Y FRUTAS



Carambola, papaya, sandía, melón, limón, naranja, piña, mandarina, cas, mora, remolacha, ajo cebolla, mango, banano, vainica, zanahora, chayote, tomate, apio, zuquini, zapallo, chilasquil, brócoli, espinaca, culantro, mostaza, chile dulce, coliflor, repollo, lechuga.

PROTEINAS DE ORIGEN ANIMAL



Pollo, carne de res, leche, queso, huevos, pescado, cerdo, atún.

GRASAS Y AZÚCARES



Aceite, margarina, aguacate, natilla, leche condensada, miel, azúcar, helados, queso crema, sirope.

Fuente: (1) Ministerio de Salud, Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias (CIGA) (2011), Guía Alimentaria para Costa Rica. Segunda Edición, San José. Pag. 4. (2) FAO Costa Rica (2014). ¡Aprende estilos de vida saludable! Guía dirigida a niños y padres de familia. San José, Costa Rica.