

¡Consumamos
alimentos
saludables!!



pequeños cambios

PARA COMER MEJOR 

más

FRUTAS
Y HORTALIZAS
LEGUMBRES
FRUTOS SECOS
VIDA ACTIVA
Y SOCIAL



cambiar a

AGUA
ALIMENTOS
INTEGRALES
ALIMENTOS
DE TEMPORADA
Y PROXIMIDAD



menos

SAL
AZÚCARES
CARNE ROJA
Y PROCESADA
ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS



COMENZAR EL DÍA CON ENERGÍA

- Después de descansar bien (dormir) 8 o 10 horas el cuerpo necesita energía y nutrientes para realizar bien nuestras actividades diarias.
- Por lo tanto, debemos tomar un buen desayuno.

¿En qué consiste un buen desayuno?



Un buen desayuno debe incluir leche o yogur, pan integral y frutas. Puedes elegir otros alimentos como: huevos, queso o palta.



Tomar un buen desayuno nos ayuda a...

- ✿ Una buena concentración.
- ✿ Aporta al rendimiento físico.
- ✿ Mantener un desarrollo saludable.
- ✿ Tener un buen estado de salud.

COMIDA DEL MEDIO DÍA

La comida del medio día una de las más importantes en cuanto a cantidad y variedad. Se aconseja comer alimentos que contengan, vitaminas, minerales y proteínas, estas se las puede encontrar en verduras, frutas, cereales, carnes y lácteos.



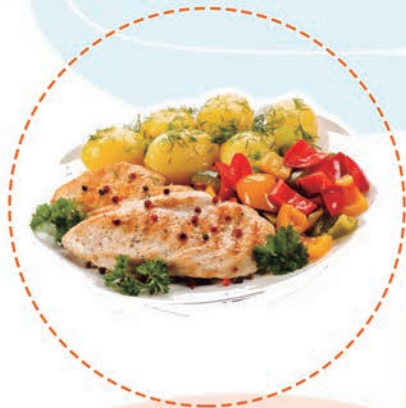
MERIENDA



La merienda es importante porque permite mantener la energía a lo largo de todo el día. Podemos consumir frutas lácteos (leches y derivados), galletas integrales y otros.

CENA

La cena debe ser ligera pero completa, con alimentos como: hortalizas (en cremas, ensaladas, verduras al vapor), frutas, carne, huevos, pescado, en porciones pequeñas y dos horas antes de dormir.



BENEFICIOS DE CONSUMIR HORTALIZAS, FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

Las verduras y hortalizas son una fuente primordial de vitaminas y minerales. Constituyen el tercer eslabón de la pirámide nutricional, proporcionan salud, nutrientes y reducen el riesgo de padecer enfermedades como: anemia, desnutrición, enfermedades renales y cardíacas.



Parte
2



alimentos
andinos





Amaranto

100 GR

PROTEÍNAS 12.9G

CALCIO 247G

FÓSFORO 500MG

¡FAVOREZCO EL
DESARROLLO CEREBRAL!

El Amaranth con su alto contenido en aminoácidos favorece el desarrollo cerebral y es recomendado para mujeres embarazadas y niños.



¡TENGO MUCHA VITAMINA 3
Y COMPLEJO B!

CAÑIHUA

100GR

PROTEÍNAS 13.1G

CALCIO 200MG

FÓSFORO 50MG

La Cañihua (cañahua) posee grandes aminoácidos como la lisina, encargada de estimular la hormona del crecimiento y la producción de anticuerpos.



QUINUA

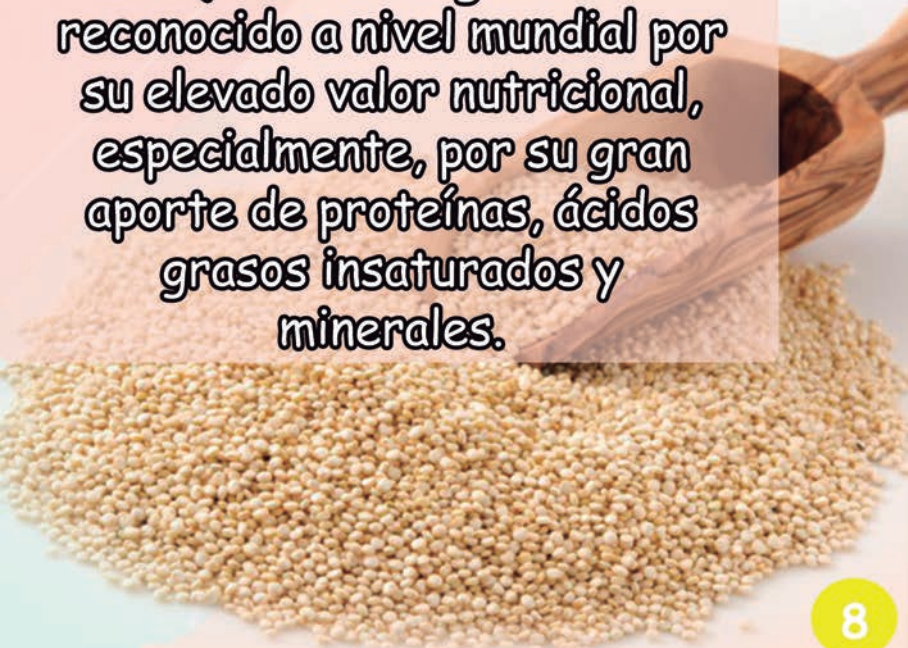
100GR

PROTEÍNAS 13.21g

CALCIO 4.14g

FÓSFORO 5.01g

La Quinoa es el grano más reconocido a nivel mundial por su elevado valor nutricional, especialmente, por su gran aporte de proteínas, ácidos grasos insaturados y minerales.



Hortalizas Ricas en Vitaminas

A

Las encuentras en

Zanahoria,
Calabaza,
Espinaca, Col,
Tomate.



B

Las encuentras en

Vegetales de
hojas verdes y
legumbres.



C

Las encuentras en

Cítricos en
general,
Tomate,
Espinaca,
Pimentón,
Nabo, Perejil,
Calabacín.



Variedad de colores en nuestra alimentación

- Ajo
- Cebolla
- Coliflor
- Pera
- Uva blanca
- Carote



BLANCO

Disminuye el colesterol y la presión arterial. Protege de las enfermedades al corazón. Disminuye el riesgo de contraer cáncer de estómago y del colon.

- Zanahoria
- Naranja
- Mandarina
- Papaya
- Zapallo



AMARILLO

Mantiene una buena visión. Mantiene una piel sana. Fortalece el sistema inmunológico. Ayuda a la cicatrización.

- Tomate
- Manzana
- Pimentón rojo
- Aji rojo



ROJO

Son antioxidantes. Ayudan a la memoria. Evitan el cáncer de páncreas y de próstata. Evita infecciones en el sistema urinario.

- Ciruela
- Arándano
- Uva morada
- Rábano
- Berenjena
- Cebolla



VIOLETA

Retrasa el proceso de envejecimiento. Evita la formación de células cancerígenas. Evitan las enfermedades del corazón.

- Kiwi
- Brócoli
- Lechugas
- Espinaca



VERDE

Ayudan a la formación adecuada del feto. Ayudan a una buena visión. Protege al corazón. Contribuye al proceso de cicatrización.



Amor propio es cuidar
lo que *comes*



FUNDACIÓN
PRODIASUR

Contactos: 2423585
prodiasur@gmail.com

Dirección: C. Pedro Salazar
N°627, Zona Sopocachi
www.prodiasur.org.bo

La Paz -Bolivia
2021



Manos  Unidas