

¡COMER BIEN ES VIVIR MEJOR!



1. Pirámide Alimenticia

¿Qué debo comer?

Comer bien significa incluir alimentos de todos los grupos en cada comida.

La pirámide de alimentos nos ayuda a balancear nuestra dieta.

- Base:  Cereales y Tubérculos (pan, arroz, papas, pasta)
- Segundo Nivel:  Frutas y Verduras (al menos 5 porciones al día)
- Tercer Nivel:  Proteínas (carne, pollo, pescado, legumbres)
- Cima:  Lácteos (leche, yogur, queso) y  Grasas saludables (aceite de oliva, aguacate)

2. ¿Por qué es importante comer de todo?

Los nutrientes de los alimentos nos dan:

- Energía  (Carbohidratos)
- Fuerza y crecimiento  (Proteínas)
- Salud de la piel y el corazón  (Vitaminas y Minerales)
- Protección contra enfermedades  (Antioxidantes)

3. Alimentos para consumir con moderación

-  Alimentos con azúcar añadida (gaseosas, dulces)
-  Comida chatarra (hamburguesas, fritos, papas fritas)
-  Snacks procesados (galletas, papas)
- Recuerda: Comer estos alimentos de vez en cuando, pero con moderación, ¡es lo mejor!

promoción y mantenimiento de la salud

¡COMER BIEN ES VIVIR MEJOR!



1. Pirámide Alimenticia

¿Qué debo comer?

Comer bien significa incluir alimentos de todos los grupos en cada comida.

La pirámide de alimentos nos ayuda a balancear nuestra dieta.

- Base:  Cereales y Tubérculos (pan, arroz, papas, pasta)
- Segundo Nivel:  Frutas y Verduras (al menos 5 porciones al día)
- Tercer Nivel:  Proteínas (carne, pollo, pescado, legumbres)
- Cima:  Lácteos (leche, yogur, queso) y  Grasas saludables (aceite de oliva, aguacate)

2. ¿Por qué es importante comer de todo?

Los nutrientes de los alimentos nos dan:

- Energía  (Carbohidratos)
- Fuerza y crecimiento  (Proteínas)
- Salud de la piel y el corazón  (Vitaminas y Minerales)
- Protección contra enfermedades  (Antioxidantes)

3. Alimentos para consumir con moderación

-  Alimentos con azúcar añadida (gaseosas, dulces)
-  Comida chatarra (hamburguesas, fritos, papas fritas)
-  Snacks procesados (galletas, papas)
- Recuerda: Comer estos alimentos de vez en cuando, pero con moderación, ¡es lo mejor!

promoción y mantenimiento de la salud

¡COMER BIEN ES VIVIR MEJOR!



1. Pirámide Alimenticia

¿Qué debo comer?

Comer bien significa incluir alimentos de todos los grupos en cada comida.

La pirámide de alimentos nos ayuda a balancear nuestra dieta.

- Base:  Cereales y Tubérculos (pan, arroz, papas, pasta)
- Segundo Nivel:  Frutas y Verduras (al menos 5 porciones al día)
- Tercer Nivel:  Proteínas (carne, pollo, pescado, legumbres)
- Cima:  Lácteos (leche, yogur, queso) y  Grasas saludables (aceite de oliva, aguacate)

2. ¿Por qué es importante comer de todo?

Los nutrientes de los alimentos nos dan:

- Energía  (Carbohidratos)
- Fuerza y crecimiento  (Proteínas)
- Salud de la piel y el corazón  (Vitaminas y Minerales)
- Protección contra enfermedades  (Antioxidantes)

3. Alimentos para consumir con moderación

-  Alimentos con azúcar añadida (gaseosas, dulces)
-  Comida chatarra (hamburguesas, fritos, papas fritas)
-  Snacks procesados (galletas, papas)
- Recuerda: Comer estos alimentos de vez en cuando, pero con moderación, ¡es lo mejor!

promoción y mantenimiento de la salud