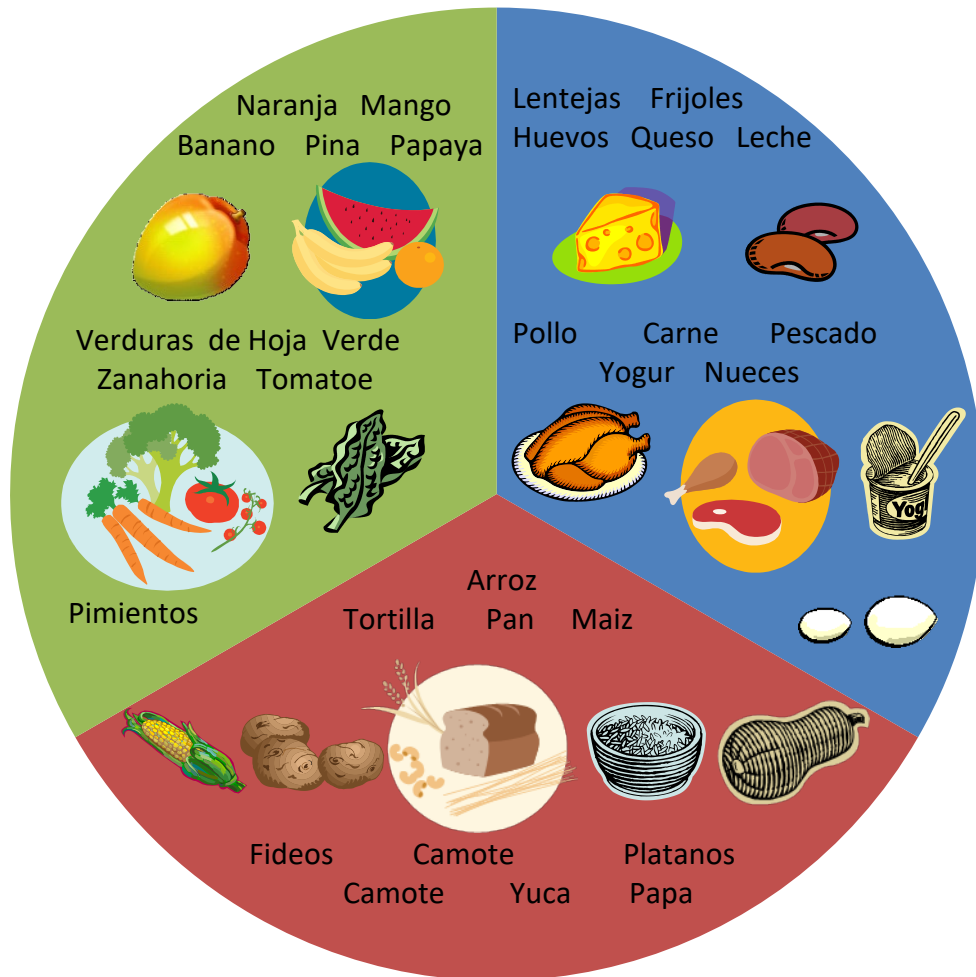


# El PLATO de la COMIDA SALUDABLE

Para la buena salud, coma una variedad de alimentos nutritivos:



**CADA COMIDA, TOME LECHE O AGUA PURA**

## **EL PLATO de la COMIDA SALUDABLE**

Por buena salud, les conviene comer un gran variedad de alimentos nutritivos:

### **LOS ALIMENTOS RICOS en ALMIDON NOS DAN ENERGIA**

- Nos hacen sentir llenos.
- Dan a nuestros cuerpos la mayor parte de la energía para funcionar.
- También tienen proteínas, vitaminas, y minerales.
- Son fuentes de energía baratas.
- Arroz y trigo - lo más saludable es prepararlo sin quitarle el germen de la semilla o el salvado. El trigo integral y el arroz integral son ricos en nutrientes. Por el contrario, la harina blanca y el arroz blanco muy triturados sólo brindan energía.

### **LOS ALIMENTOS RICOS en PROTEINAS NOS HACEN FUERTES**

- Para adquirir fuerzas, crecer y recuperarnos de enfermedades y lesiones.
- Las embarazadas, los niños, las personas mayores y las que se recuperan de una lesión o enfermedad necesitan consumir alimentos ricos en proteína todos los días.
- Si come frijoles, nueces y otras plantas alimenticias ricas en proteína, puede mantener igual de sanos que comiendo carne; además, con frecuencia puede ser menos costoso cultivar o comprar proteínas vegetales que criar o comprar animales para carne.

### **LAS VERDURAS y FRUTAS NOS PROTEGEN**

- Trate de comer frutas y verduras todos los días, ya que contienen diversas vitaminas y minerales que:
  - ✓ protegen los órganos internos del cuerpo.
  - ✓ mantienen nuestros ojos, piel, dientes y pelo sanos.
  - ✓ mantienen la digestión funcionando correctamente y contribuyen a que la defecación sea normal.
  - ✓ nos protegen contra las infecciones y las enfermedades.
- Vegetales y frutas de colores verde, rojo, naranja, y azul (moras) son ricos en nutrientes especialmente.

