



BOLETÍN 4

¿Qué alimentos seleccionar?

Gráficas: www.freepik.es

VARIEDAD DE ALIMENTOS

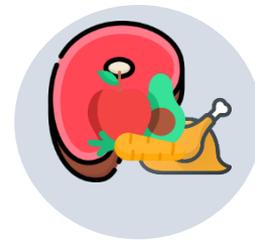


Para tener una **alimentación balanceada**, es necesario tener variedad en los **alimentos que consumimos lo que asegura un mejor aporte nutricional**. Para ello es importante en cada tiempo de comida incluir alimentos de **todos los grupos de alimentos**. El siguiente listado le puede guiar para conocer que alimentos pertenecen a cada grupo.



VARIEDAD DE ALIMENTOS

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS			FRECUENCIA	
1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Arroz - Pasta - Pan - Arepa - Maíz	Yuca - Arracacha	Papa	Plátano Verde o Maduro	4 a 5 porciones al día
2. Frutas, verduras y leguminosas verdes	Papaya - Banano - Piña - Naranja - Guayaba - Mango - Curuba - Fresa - Mora - Maracuyá - Granadilla - Limón - Lulo - Mandarina - Tomate de árbol, Entre otras.	Ahuyama - Acelga - Espinaca - brócoli - Calabaza - calabacín - cebolla larga o cabezona - coliflor - habichuela - lechuga - pepino cohombro - pepino común - Remolacha - Repollo - Tomate - Zanahoria, Cebolla, Entre otras.		Arveja verde - Frijol Verde	Mínimo 5 porciones al día
3. Carne, Pollo, Pescado, Vísceras, Huevos y leguminosas secas (Granos)	Carne de res o cerdo magra (sin grasa visible), Pollo, Vísceras (Hígado de res o pollo, corazones de pollo, morcilla), Pescados, huevos, granos (Frijol, lenteja, arveja (verde o amarilla), garbanzo)				2 a 3 porciones al día
4. Lácteos y derivados	Leche entera o descremada, yogur, kumis, queso, cuajada				2 a 3 porciones al día
5. Grasas	Aceite vegetal de una sola fuente (Girasol, canola, soya) Aguacate, Coco				En las preparaciones
6. Azúcares	Azúcar, Panela, Miel				En mínimas cantidades



ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA

- Use aceite de una sola fuente para sus preparaciones como de soya, maíz, girasol, canola u oliva.
- Prefiera el consumo de carnes sin grasa visible y pollo sin piel. Reduzca la adición de azúcar, panela o miel a las preparaciones, menos azúcar, más salud.
- Disminuya la compra de productos elaborados que se pueden preparar en casa a bajo costo y con mayor rendimiento.
- Prefiera el consumo de bebidas naturales hechas en casa, en lugar de gaseosas, bebidas energéticas, refrescos de sobre y jugos industrializados envasados o de caja.



¡A LA HORA DE COMPRAR ALIMENTOS NO EMPACADOS, NO OLVIDE!

- Si el pescado no está congelado, por lo menos debe encontrarse refrigerado. Verifique que tenga las escamas firmes, ojos brillantes y salientes, carne blanda y rosada, olor característico, agallas rojas, vientre no abultado y que al presionarlo con los dedos no queden huellas.
- El pollo y las carnes deben encontrarse siempre refrigerado y tener textura firme, húmeda y elástica a la presión, olor y color característico (El pollo de color blanco y rosado y la carne de color rojo brillante)
- Los huevos deben tener el cascarón entero y limpio, sin grietas, sin manchas y sin residuos de materia fecal y/o plumas.
- Las frutas, verduras, tubérculos y plátanos deben tener color y aroma característico, tejidos firmes, sin magulladuras o grietas, sin manchas café, sin moho y limpias, sin signos de infestación por plagas.
- Se puede encontrar frutas o verduras con formas no clásicas, pero que cumple
- Cuando la fruta no se va a consumir de inmediato, se sugiere comprarla ligeramente madura.



Y PARA LOS ALIMENTOS EMPACADOS RECUERDE

Los empaques deben estar en buen estado, sin fisuras ni orificios

La impresión legible de datos del fabricante, el lote y la fecha de vencimiento

NO presencia de moho, hongos, impurezas, insectos o material extraño.

Los empaques de los productos enlatados no deben tener muestra de deterioro, golpes, corrosión, oxido, abolladuras, suciedad o estar entreabiertos.

Iniciar la compra por los productos no perecederos como cereales, granos, aceite , azucares y finalizar con los frescos, refrigerados y congelado. Al llegar a casa estos últimos deben ser los primeros en almacenar en el refrigerador

El pollo, las carnes y los pescados frescos deben estar refrigerados, con fecha de vencimiento legible y vigente. El empaque no debe presentar fisuras u orificios. En algunas ocasiones el pescado puede presentarse congelado.

Para la selección de leche, yogurt o kumis, revise que la fecha de vencimiento, lote y nombre del productor sean legibles; el empaque debe estar limpio y sin fisuras, con color y olor propios del producto. Los productos que no sean UHT deben estar refrigerados.

El queso debe estar refrigerado, con lote, fecha de vencimiento legible y vigente, empaque totalmente sellado, sin orificios o partículas extrañas, sin zonas amarillas o con presencia de moho.



TALLER PRÁCTICO

Teniendo en cuenta las recomendaciones dadas en la presente cartilla, le proponemos un ejercicio que le ayudará a optimizar el tiempo y dinero en la compra de alimentos, y a lograr una alimentación saludable para su hogar:

1. **Planee en familia un menú semanal, teniendo en cuenta los gustos y preferencias de la familia y la inclusión de alimentos saludables en el siguiente cuadro guía:**

Tiempo de comida	Alimento	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno Hora: _____	Fruta							
	Proteína							
	Cereal							
	Lácteo							
Nueves Hora: _____	Fruta							
	Cereal							
	Lácteo							
Almuerzo Hora: _____	Sopa (Opcional)							
	Proteína (Carnes o vísceras)							
	Ensalada o verdura cocida							
	Tubérculo							
	Cereal							
	Granos (2 veces a la semana)							
	Fruta (Jugo o entera)							
Onces Hora: _____	Fruta							
	Cereal							
	Lácteo							
Comida Hora: _____	Proteína							
	Ensalada							
	Tubérculo							
	Cereal							
	Fruta (Jugo o entera)							

¡Ahora si a comprar!

