



LOS GRUPOS DE ALIMENTOS



Mikzy Carranza

GRUPOS DE ALIMENTOS

Lácteos

Frutas

Vegetales

Harinas

Proteínas

Grasas

Azúcares

LÁCTEOS

- Leche líquida
- Leche en polvo
- Leche evaporada
- Leche agria
- Yogurts
- Leche de soya (Origen vegetal) 

Recomendación

- 1 a 2 porciones al día para adultos



SEMIDESCREMADOS



DESCREMADOS



ENTEROS



FRUTAS

Naranja, banano, uvas, pera, guayaba, papaya, sandía, manzana, fresas, arándanos, etc

Recomendación

Consumir 5 porciones entre frutas y vegetales.



VEGETALES

Lechuga, tomate, coliflor, brócoli, zucchini, alfalfa, berenjena, chile dulce, pepino, etc

Recomendación

Consumir 5 porciones entre frutas y vegetales.



HARINAS

Vegetales harinosos

Yuca, papa, camote, tiquisque, Ñampí, etc

Arroz, frijoles, garbanzos, tortillas, pasta, harinas, galletas, plátano maduro, pan cuadrado, tortilla de trigo, etc.

Recomendación

6 a 8 porciones al día entre vegetales harinosos y cereales
2 porciones al día de **leguminosas**



PROTEÍNAS

Magras

Cortes de carne con bajo % de grasa

Semi magras

Cortes de carne con mediano % de grasa

Grasas

Cortes de carne con alto % de grasa

Recomendación

4 a 5 porciones diarias



MAGRAS

Cortes de carne con **bajo** % de grasa

- Pechuga de pollo sin piel
- Posta de cerdo
- Carne molida premium
- Tilapia
- Salmón
- Atún escurrido
- Claras de huevo
- Jamón de pavo
- Queso ricotta o cottage



SEMI MAGRAS

Cortes de carne con **mediano** % de grasa

- Muslo de pollo
- Alitas
- Carne molida especial
- Lengua
- Huevo entero
- Queso turrialba



ALTAS EN GRASA

Cortes de carne con **alto** % de grasa

- Menudos
- Costilla de cerdo
- Mondongo
- Molida popular
- Jarrete
- Embutidos
- Queso cheddar
- Queso amarillo
- Queso monterico regular



GRASAS

Mono insaturada

Poliinsaturada

Saturada

Recomendación

Consumir menos de 5 porciones por día.



MONOINSATURA

- Aguacate
- Aceite de oliva
- Mantequilla de maní
- Aceitunas
- Semillas como maní, nueces, almendras, marañón y pistachos.



POLIINSATURADA

- Aceites de cocina: Soya, girasol, maíz.
- Semillas de chía, girasol, linaza y ajonjolí
- Aderezo para ensaladas
- Mayonesa
- Margarina



SATURADA

- Aceite de coco
- Natilla
- Mantequilla
- Lactocrema
- Queso crema



AZÚCARES

- Azúcar blanca y morena
- Miel
- Sirope
- Gelatina
- Bebidas azucaradas



Recomendación

Límite el consumo.
3 cucharaditas de azúcar por día.



RECOMENDACIONES

- Tomar de 6 a 8 vasos de los cuales al menos 4 sean de agua.
- Asegúrese de que su alimentación diaria sea variada, colorida, natural y fresca.
- 5 al día por tu vida
- Disminuya el consumo de alimentos preenvasados y comida rápida.
- Disminuya el consumo de grasas saturadas y de origen animal.
- Disminuya el consumo de sal
- Realice actividad física al menos 30 min por día (Caminar, trotar, baile, suba escaleras, etc.)

**Los estilos de vida saludables van más allá de la alimentación
La actividad física, las horas de sueño y el estrés son factores que
influyen en nuestra calidad vida (FAO, 2022).**