

**PARA EQUILIBRAR  
NUESTRA ALIMENTACION  
NECESITAMOS CONSUMIR  
TODOS LOS DIAS  
ALIMENTOS DE LOS TRES GRUPOS  
PROTECTORES DE LA SALUD**

**REGULADORES**

**ENERGETICOS**

**FORMADORES**



**EQUILIBRIO EN LA ALIMENTACION**

**=  
=  
SALUD**

**LA ALIMENTACION  
EQUILIBRADA SE PARECE A  
UNA MESA QUE  
SOSTIENE A UNA PERSONA**

**PERSONA SANA**



**PRO  
HUERTA**  
Santiago del Estero

Jujuy 850 (4200) Santiago del Estero  
E-mail: [esanpro@correo.inta.gov.ar](mailto:esanpro@correo.inta.gov.ar)

**PRO  
HUERTA**  
Santiago del Estero

**Alimentación  
Saludable**

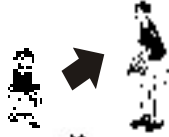


## LA BASE DE UN BUEN ESTADO DE SALUD ES:

### UNA BUENA ALIMENTACION

COMER LO QUE NUESTRO CUERPO NOS PIDE Y NECESITA PARA PODER:

-CRECER



-ESTAR SANO



-TRABAJAR

LOS ALIMENTOS TIENEN NUTRIENTES FUNDAMENTALES PARA NUESTRO ORGANISMO.

A ESTOS ALIMENTOS LOS DIVIDIMOS EN TRES GRUPOS LLAMADOS

## ALIMENTOS PROTECTORES DE LA SALUD

FORMADORES

REGULADORES

ALIMENTOS PROTECTORES

ENERGETICOS

### FORMADORES

SON LOS ALIMENTOS QUE NOS AYUDAN A CRECER Y FORMAR NUESTRO CUERPO: PIEL, SANGRE, HUESOS, MUSCULOS, DIENTES, CABELLOS, UNAS, ETC.

SON RICOS EN: PROTEINAS

LAS PROTEINAS SON NUTRIENTES FUNDAMENTALES PARA EL CRECIMIENTO DEL SER HUMANO

### REGULADORES

SON LOS ALIMENTOS QUE NOS PROTEGEN DE LAS ENFERMEDADES. MANTIENEN NUESTRO ORGANISMO REGULADO.

SON RICOS EN: VITAMINAS Y MINERALES

LOS NUTRIENTES QUE CONTIENEN ESTOS ALIMENTOS NOS PERMITEN ESTAR SANOS.

### ENERGETICOS

SON LOS ALIMENTOS QUE NOS DAN LAS ENERGIAS NECESARIAS PARA TRABAJAR, JUGAR, VESTIRNOS, ETC.

SON RICOS EN:  
-HIDRATOS DE CARBONO  
-GRASAS  
-AZUCARES

NUTRIENTES FUNDAMENTALES PARA REPONER LAS ENERGIAS GASTADAS

## LOS ENCONTRAMOS EN:

-LECHE  
-HUEVO  
-CARNE  
-QUESO  
-LEGUMBRES



## LOS ENCONTRAMOS EN:

-VERDURAS  
-FRUTAS  
-SAL



## LOS ENCONTRAMOS EN:

-PAN  
-FIDEOS  
-ARROZ  
-MANTECA  
-CHOCOLATE  
-MIEL  
-ACEITE

