

**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

**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

