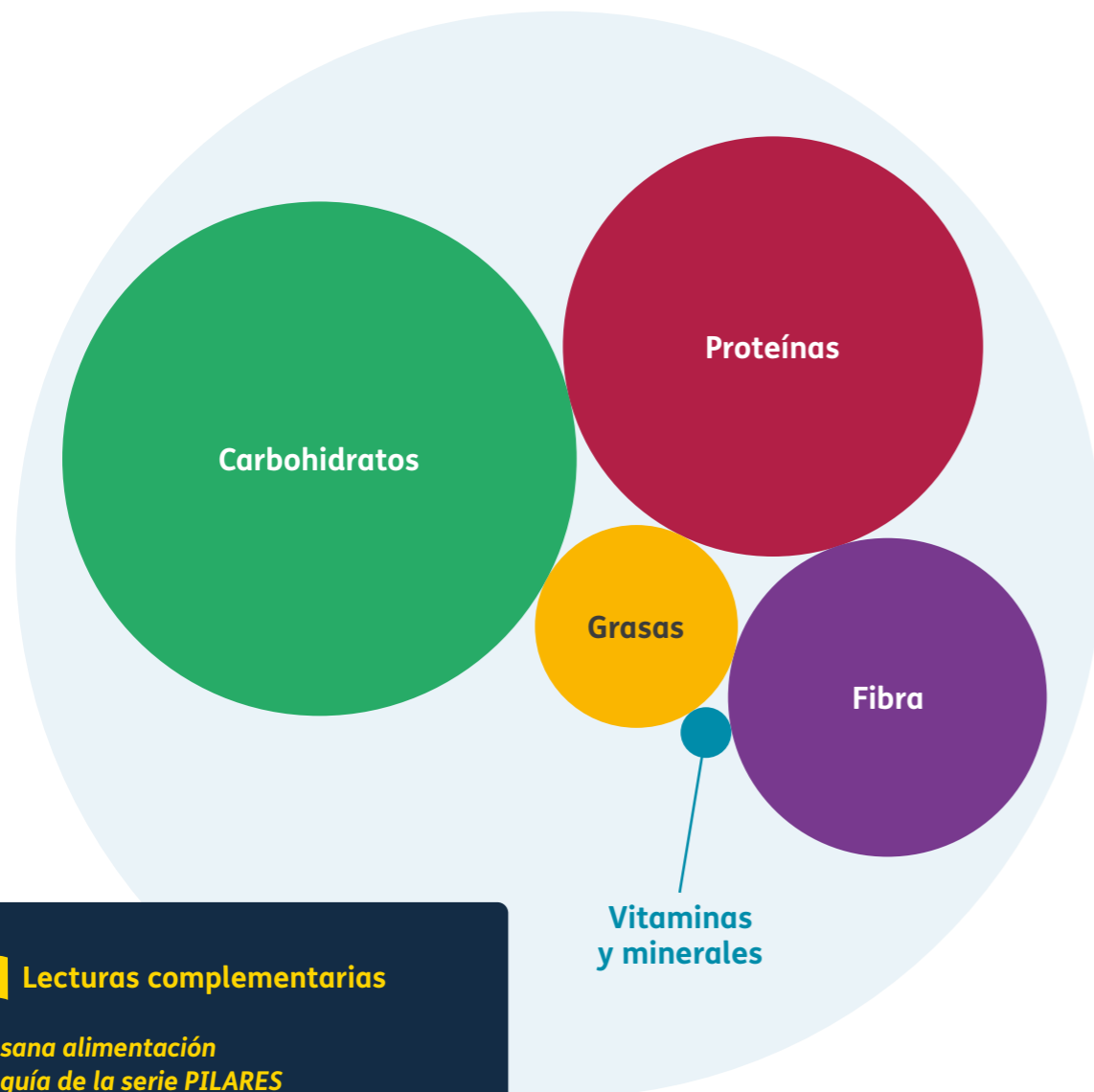


Grupos nutricionales

Comer alimentos variados permite que ingiramos todos los nutrientes necesarios para estar sanos y fuertes.

Procure consumir cada día una combinación de carbohidratos, proteínas, fibra, grasas, vitaminas y minerales, como se muestra en el siguiente gráfico.

Proporción aproximada de cada grupo nutricional necesario en una dieta balanceada



Lecturas complementarias

Una sana alimentación
Una guía de la serie PILARES

Isabel Carter

Recurso con ideas sobre cómo mejorar la nutrición de la familia a bajo costo. Visite learn.tearfund.org y busque «sana alimentación». Disponible en español, inglés, francés y portugués.

Créditos fotográficos, página 13: Cereales enteros: Tom Price/Tearfund; tubérculos: Andrew Philip/Tearfund; frutas ricas en almidón: Alice Keen/Tearfund; verduras verdes: Caroline Trutmann Marconi/Tearfund; frutas y verduras de distintos colores: Tom Price, Ecce Opus/Tearfund; legumbres y plantas leguminosas: Tom Price/Tearfund; carne, pescado y lácteos: Jonas Yameogo/Tearfund; grasas y aceites: Aaron Koch, utilizada con permiso; nueces y semillas: Marcus Perkins/Tearfund; insectos: Ejército de Salvación

Nutrientes en distintos tipos de alimentos

La mayoría de los alimentos contienen una mezcla de nutrientes. Los símbolos de distintos colores indican la proporción aproximada de cada grupo nutricional de cada tipo de alimentos. Cuantos más símbolos, mayor es la cantidad de ese grupo nutricional particular.

● Carbohidratos * Proteínas ▲ Fibra ■ Grasas ◆ Vitaminas y minerales

