

Principales grupos de alimentos

Es importante tener una alimentación variada con todos los grupos de alimentos.

PROTEINAS

- Sirven para el crecimiento y reparación de los tejidos
- Es el principal componente de la piel, tendones, membranas, músculos, órganos, y huesos
- Es el mayor constituyente de las enzimas, hormonas y anticuerpos



Fuentes: pollo, pescado, huevo, carne de res, lácteos, soya, tofú.

GRASAS

- Ayudan a la regulación y síntesis de hormonas
- Son necesarias para la absorción de algunas vitaminas como la A, D, E, K.
- Se debe tratar de consumir grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (aguacate, aceite de oliva o girasol) evitando las grasas saturadas y fritos.
- Se deben consumir grasas con moderación



Fuentes: aceite de oliva, aguacate, nueces, almendras

CARBOHIDRATOS

- Son la principal fuente de energía, proporcionan energía al cerebro y a la células del sistema nervioso central.
- Regulan los niveles de glucosa en sangre
- Son ricos en fibra, ayudan a prevenir el estreñimiento
- Contribuyen a la sensación de llenura
- Se deben preferir los integrales



Fuentes: quínoa, arroz, papa, yuca, mote, maduro.

FRUTAS y VEGETALES también deben estar incluidos en tu alimentación diaria, ya que nos aportan vitaminas y minerales.

No te olvides de tomar 8 vasos de agua al día.