#8 LAS GRASAS Y ACEITES

Son una fuente concentrada de energía y ácidos grasos necesarios para el crecimiento y la salud. Las grasas ayudan a la absorción de las vitaminas liposolubles o solubles en grasa como las vitaminas A, D, E, y K.

Las grasas están compuestas principalmente por ácidos grasos, que se dividen en ácidos grasos saturados y ácidos grasos insaturados, y por colesterol en el caso de las grasas de origen animal.

ÁCIDOS GRASOS SATURADOS

Los ácidos grasos saturados en general son de origen animal y sólidos a la temperatura ambiente.

Ejemplos de alimentos que contienen principalmente ácidos grasos saturados son la mantequilla, la manteca de cerdo o de vaca, vísceras (sesos, hígado, riñones) embutidos, la grasa de pollo, la leche entera, el queso, los aceites de palma.

ÁCIDOS GRASOS INSATURADOS

Los ácidos grasos insaturados son importantes para la formación de las células, en especial las células del cerebro y del sistema nervioso.

Los alimentos fuentes de ácidos grasos son: los aceites vegetales, las nueces, el maní, la soya, las semilla de girasol, los pescados grasos, los aguacates.

COLESTEROL

El colesterol es un elemento esencial para todas las células. En la sangre hay dos tipos de colesterol, uno que ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiacas (colesterol bueno) y uno qua aumenta el riesgo de enfermedades cardiacas (colesterol malo).

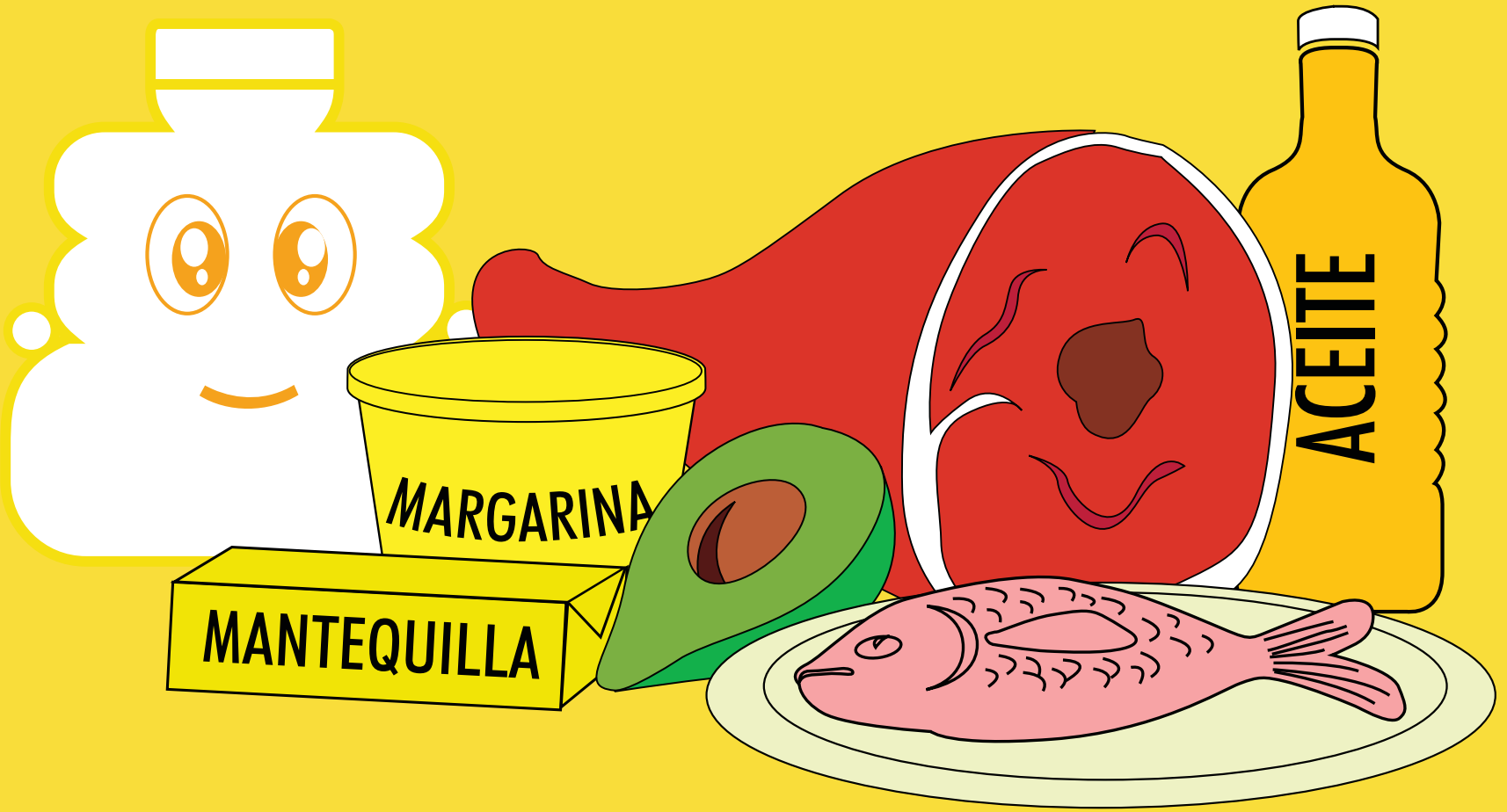
GRASAS Y ACEITES

#9

LA MANTEQUILLA, LA MARGARINA, MANTECA, Y ACEITES SON GRASAS.

La mantequilla, la margarina, manteca, y aceites son grasas. Otras fuentes de grasa son las semillas oleaginosas, el queso, la carne y los pescados grasos, los aguacates y los alimentos fritos. El aceite de palma rojo es una buena fuente de vitamina A.

LA MANTEQUILLA, LA MARGARINA, MANTECA Y ACEITES SON GRASAS.

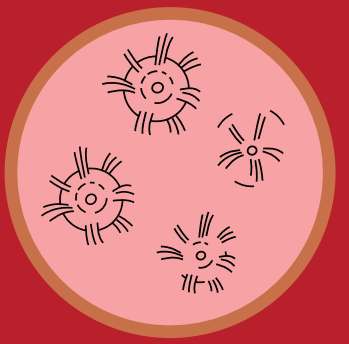


#10 PROTEÍNA

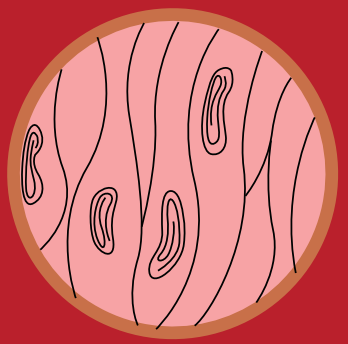
Las proteínas constituyen la base para:

- Construir los tejidos del cuerpo (musculos, sangre, piel, huesos) especialmente en los periodos de crecimiento
- Reparar los tejidos del cuerpo durante toda la vida
- Formar defensas contra las enfermedades
- Asegurar el buen funcionamiento del organismo

CELULAS NERVIOSAS



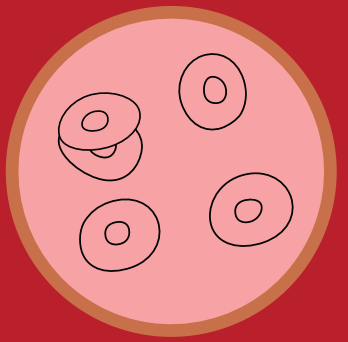
CELULAS DE LOS HUESOS



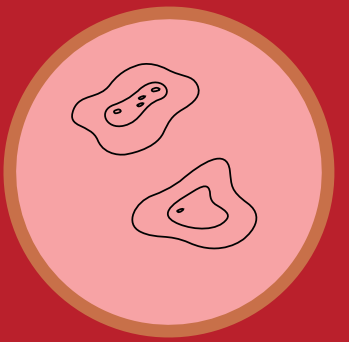
CELULAS DE LA PIEL

LA PROTEÍNA CONSTRUYE Y REPARA.

CELULAS MUSCULARES



GLOBULOS ROJOS



GLOBULOS BLANCOS

#11

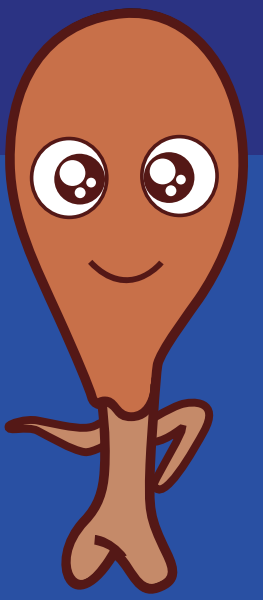
LA PROTEÍNA SE ENCUENTRA EN LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y VEGETAL.

Los alimentos de origen animal que la contienen son: carnes, pescados, mariscos, huevos, leche yogur, quesos. Los alimentos de origen vegetal que aportan importantes cantidades de proteínas son: las leguminosas (habichuelas, gandules, garbanzos, lentejas, arvejas, maní), nueces, pan, cereales y pastas. Si bien las proteínas de origen vegetal son de menor calidad que las de origen animal, cuando se combinan con leguminosas, pueden reemplazar a la carne, leche o huevos.

LA PROTEÍNA SE ENCUENTRA EN:

CARNES Y SUSTITUTOS

LECHE Y SUS PRODUCTOS



PANES Y CEREALES INTEGRALES

#12

EL CALCIO AYUDA A FORMAR LOS HUESOS Y LOS DIENTES SANOS.

Interviene en la coagulación de la sangre, la contracción muscular y otras importantes funciones.

EL CALCIO AYUDA A FORMAR LOS HUESOS Y DIENTES.

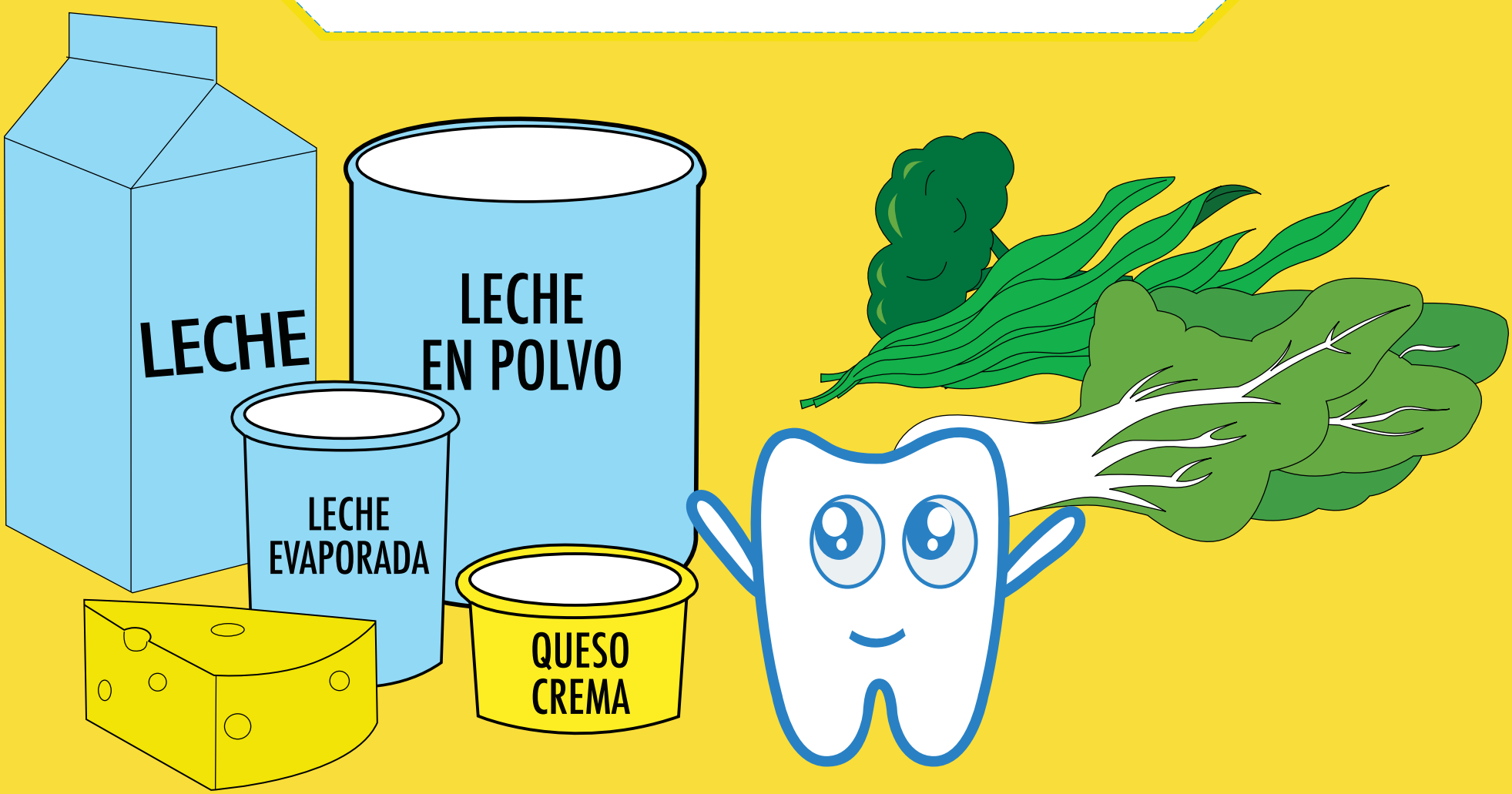
#13 EL CALCIO SE ENCUENTRA EN:

La leche en todas sus formas:
entera, semidescremada, descremada, evaporada, fresca, en polvo o evaporada, el queso y el yogur.

Los vegetales verdes como acelgas, berro, espinacas, brocoli.

Las habichuelas y leguminosas en general.

EL CALCIO SE ENCUENTRA EN:



#14 EL YODO

El yodo forma parte de la hormona tiroidea que ayudan a controlar el funcionamiento del organismo. La falta de yodo en la alimentación puede causar bocio (hinchazón de la glándula tiroides) y retraso mental. El yodo es esencial para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso del feto.

EL YODO AYUDA A CONTROLAR
EL FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO.

#15 EL YODO SE ENCUENTRA EN:

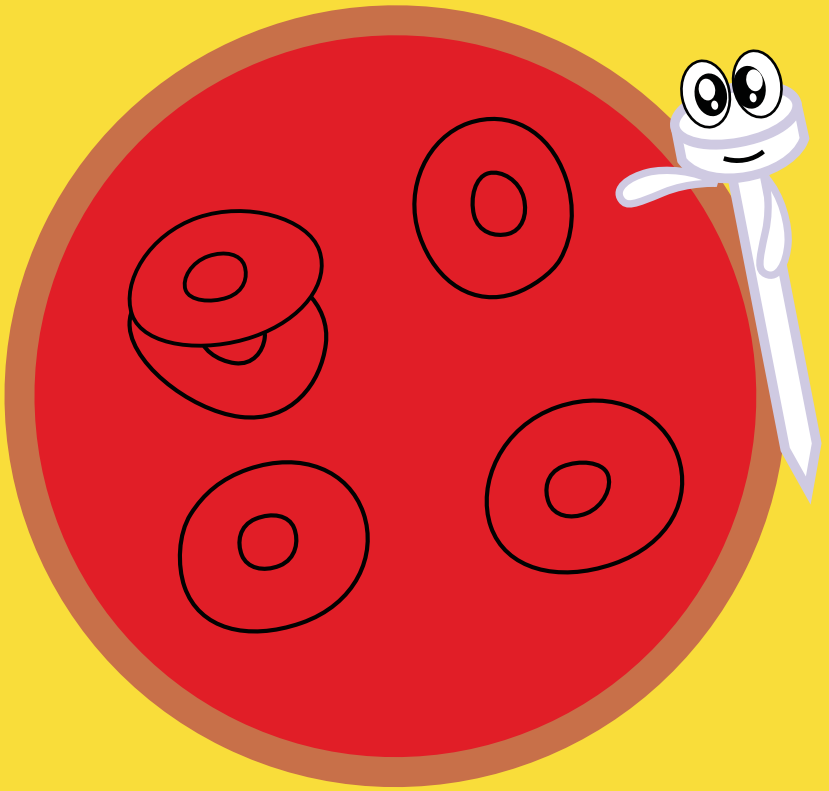
Los alimentos marinos y en la sal yodada.

EL YODO SE ENCUENTRA EN:

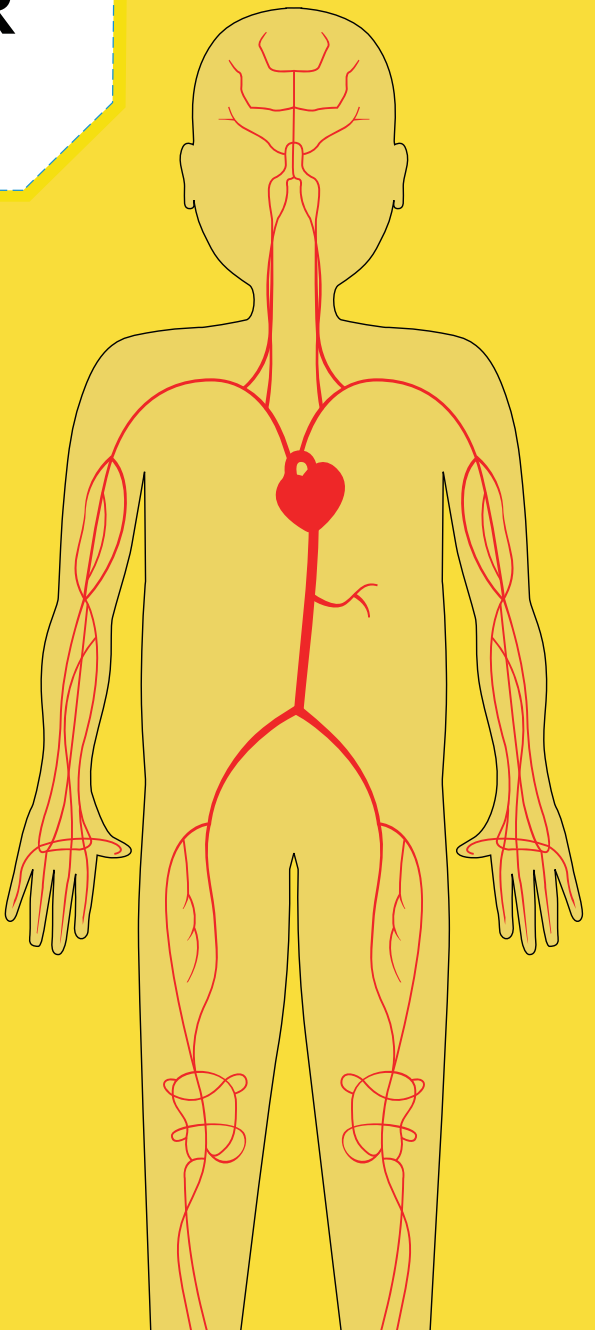
#16 EL HIERRO

El hierro es uno de los principales componentes de los glóbulos rojos y es necesario para mantener en funcionamiento todas las células del cuerpo. La anemia por falta de hierro es un gran problema nutricional y puede ser grave en los niños y en las mujeres en edad reproductiva, especialmente durante el embarazo, también afecta a hombres y ancianos/as. La anemia ocasiona dificultades de aprendizaje, baja capacidad para el trabajo, trastornos del crecimiento y desarrollo y aumento de las enfermedades y muertes maternas, especialmente en el momento del parto

EL HIERRO AYUDA A LLEVAR OXIGENO A LAS CELULAS.



GLÓBULOS ROJOS



#17 EL HIERRO SE ENCUENTRA EN:

Las mejores fuentes de hierro son la carne, el pescado, pollo, el hígado, las vísceras; también se encuentra en las habichuelas y todas las leguminosas, los cereales integrales, las espinacas y todas las hojas de color verde oscuro,

EL HIERRO SE ENCUENTRA EN:

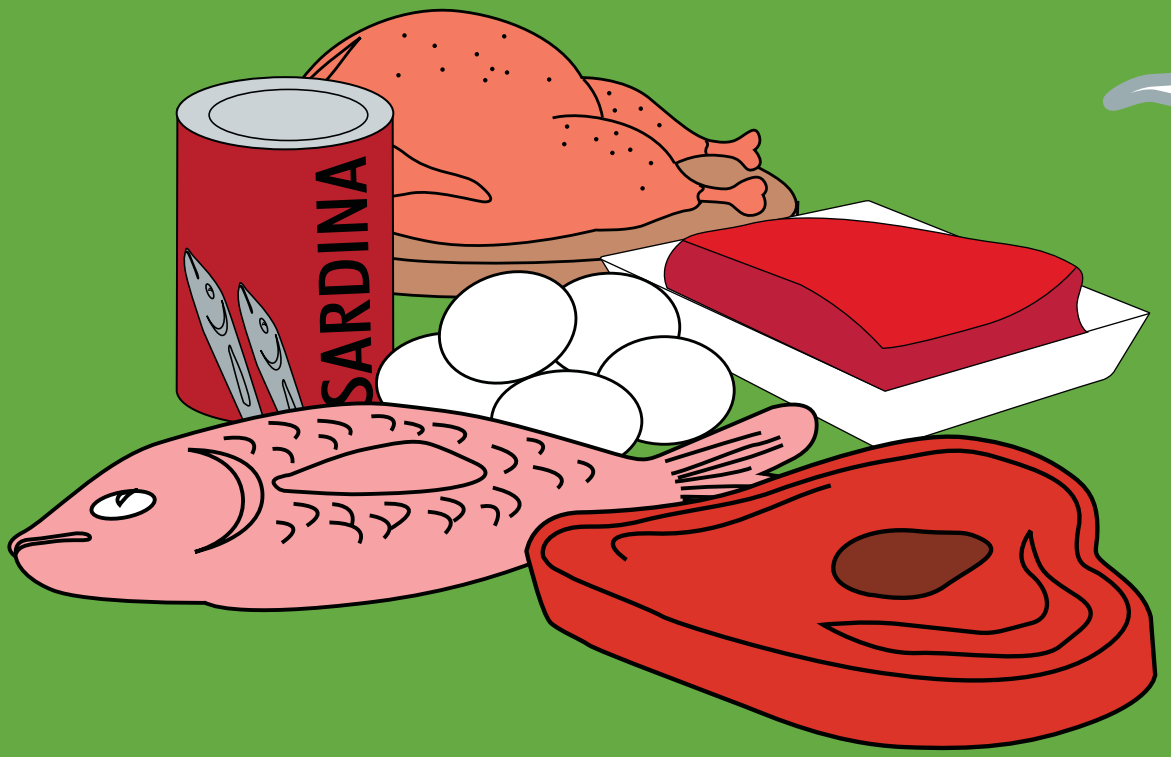
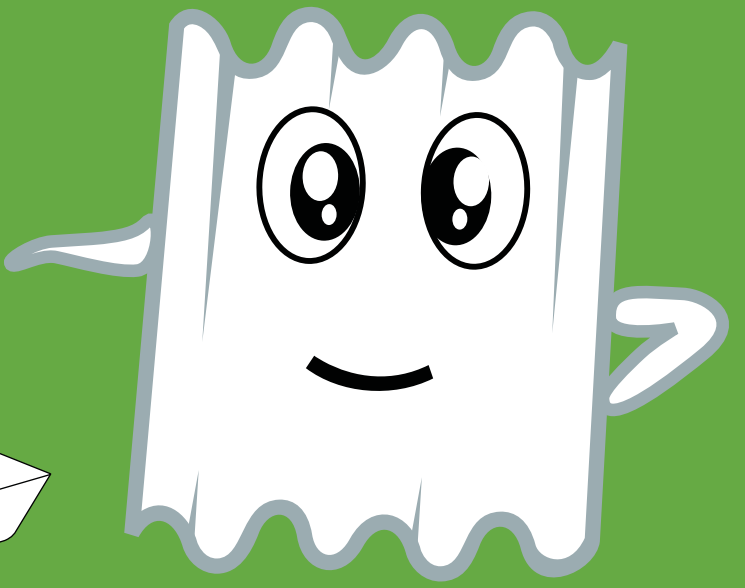
LA CARNE Y SUBSTITUTOS

VEGETALES VERDES Y FRUTAS SECAS

PANES Y CEREALES INTEGRALES

#18 EL ZINC

Ayuda al normal crecimiento y desarrollo del organismo, a la reproducción, y permite el adecuado funcionamiento del sistema inmune.

El zinc se encuentra en carnes, hígado, huevos, mariscos y pescado

EL ZINC AYUDA
AL CRECIMIENTO.