

¿CÓMO PODEMOS LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

A continuación, compartimos algunas recomendaciones para aprovechar mejor los alimentos

- Intentar incluir en las comidas todos los grupos de alimentos
- Ideal que podamos lavar bien las manos y los alimentos con agua segura, antes y durante su preparación, y antes de consumirlos.
- Aprovechar las frutas y vegetales de temporada y consumirlos en su forma natural, para aprovechar sus vitaminas, minerales y fibra.
- Transformar las frutas y vegetales en conservas, mermeladas, salsas, antipastos o jugos para evitar pérdidas.
- Las vísceras, huesos y cartílagos de los animales aún contienen nutrientes que se pueden aprovechar lavando bien y cocinando o haciendo caldos
- Consumir suficiente agua para mantenerse hidratados y mejorar la digestión de los alimentos
- Moderar el consumo de sal y azúcar, así como alimentos procesados que los contengan
- El azúcar puede sustituirse por miel o papelón

EL OBJETIVO DE UNA DIETA SALUDABLE Y SOSTENIBLE ES

“Lograr crecimiento y desarrollo óptimo de todos los individuos, prevenir la malnutrición en todos sus tipos, reducir el riesgo de enfermedades degenerativas no transmisibles relacionadas con la alimentación, apoyar la biodiversidad y la salud del planeta” (FAO/OMS. 2020)



- Lactancia materna como único alimento durante los primeros seis (6) meses de vida.
- A partir de los 6 meses, continuar con la lactancia materna y agregar nuevos alimentos de manera progresiva
- Continuar con la lactancia complementaria hasta los dos (2) años o más
- Esto reduce el riesgo de malnutrición en menores de 5 años

Más información sobre

- [lactancia materna](#),
- [guías de alimentación para Venezuela](#),
- [trompo de los alimentos](#)..

www.inn.gob.ve

<https://fscluster.org/venezuela>



CLUSTER
DE SEGURIDAD ALIMENTARIA
Y MEDIOS DE VIDA VENEZUELA



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es la que provee la energía y los nutrientes esenciales para mantener un estado de salud satisfactorio.

¿Cuáles son los nutrientes esenciales?

Proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Además, de la fibra y el agua.



¿Dónde se encuentran los nutrientes esenciales?

- **Proteínas:** carne de res, cochino, chivo, aves, pescados, o cacería, huevo, queso, leche u otros lácteos. Cuando no se dispone de proteínas de origen animal, se puede combinar arepa, arroz o pasta con caraotas, lentejas o frijoles.
- **Grasas:** aceites, mantequilla, aguacate, semilla de mery, manteca, maní
- **Carbohidratos:** arepa, arroz, pasta, yuca, ocumo, plátano, auyama, papa, casabe, pan, caraotas, lentejas, avena, remolacha, cachapa
- **Vitaminas y minerales:** Principalmente en frutas y vegetales; auyama, tomate, guayaba, lechosa, naranja, mango. El hígado tiene un importante contenido de hierro



¿QUÉ FUNCIONES CUMPLEN LOS NUTRIENTES EN EL ORGANISMO?

Aportan energía, son indispensables para el crecimiento y desarrollo, forman parte de nuestros huesos, sangre, órganos, piel, entre otros. Actúan en la regulación de nuestros procesos digestivos, control de nuestras hormonas



¿CÓMO PODEMOS LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

La alimentación va a depender de la disponibilidad, acceso y aprovechamiento de los alimentos, de la cultural, tradiciones, entre otros factores. La ingesta diaria está condicionada también por la edad, sexo y actividad física.

