

# TARJETAS ALIMENTARIAS

¡ENSEÑA Y APRENDE!



5+



# Cereales y viandas

## Cereales y viandas

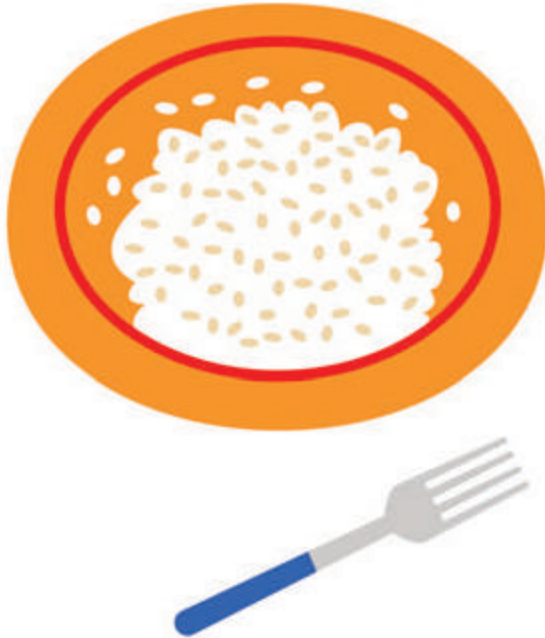
Constituyen la base de la alimentación. Deben ocupar entre el 40% y el 50% del volumen total de los alimentos del día y aportan más del 50% de la energía que consume el ser humano.

Las viandas y cereales (arroz, maíz, avena, soya, trigo o pastas alimenticias, entre otros) son excelentes fuentes de energía, vitaminas, minerales, **fibra dietética** y tienen propiedades **antioxidantes**.

Es recomendable consumir las viandas horneadas o hervidas. Los cereales integrales (no pulidos) son más saludables y nutritivos.

**Fibra dietética:** presente en alimentos de origen vegetal, no puede ser digerida por el organismo y tiene funciones beneficiosas para la salud.

**Antioxidantes:** que contribuyen a proteger las células.



# Arroz

## Arroz

Alimento básico en la dieta de la población cubana. Representa el 20% de las calorías que se consumen diariamente. Es el cereal más sano de todos y no tiene **gluten**. Si es integral, su valor nutricional se eleva. Por su fácil digestión y mayor calidad proteica es el primer alimento que se introduce en el primer año de vida. Excelente fuente de fibra, vitaminas D, del complejo B y minerales (hierro y calcio) bases del **metabolismo** y el sistema de defensa del cuerpo humano (sistema inmunológico).

**Gluten:** proteína presente en distintos cereales (trigo o avena, por ejemplo). Algunas personas son intolerantes al gluten. Esta enfermedad se llama Celiaquía.

**Metabolismo:** transformación a nivel celular de alimentos y nutrientes en energía y otras sustancias.



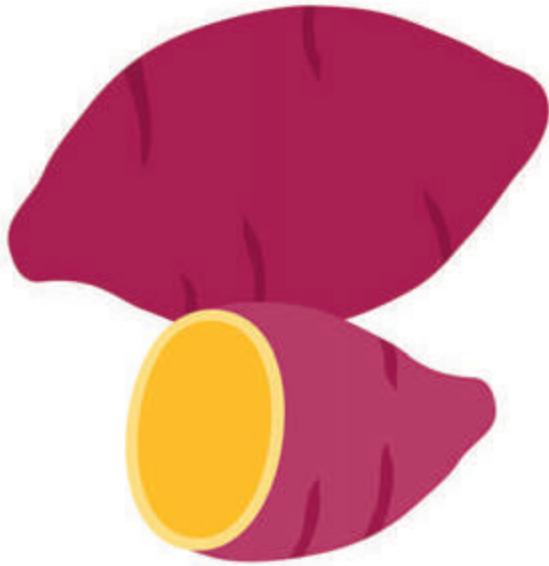
## Maíz

## Maíz

Tercer cereal más cultivado en el mundo y, después del trigo y el arroz, base de la alimentación de muchos países. Aporta **proteínas**, grasas y poca agua. Además, es rico en **carbohidratos**, fibra y minerales como potasio, magnesio, hierro, calcio, zinc, sodio y fósforo; así como en vitaminas A, E, C y del complejo B, que ayudan a un mejoramiento de los sistemas inmunológico y nervioso. Su alto contenido de fibra contribuye a prevenir el estreñimiento.

**Proteínas:** nutrientes que intervienen en múltiples procesos vitales.

**Carbohidratos:** nutrientes esenciales para garantizar energía al cuerpo.



# Boniato

## Boniato

Rico en **carbohidratos**, **proteínas**, fibra y minerales (hierro, potasio, manganeso y cobre); potente **antioxidante**. Aporta ácido fólico (B9), esencial para el crecimiento y la división celular. Contiene **flavonoides** y betacarotenos (precursores de la vitamina A, presentes en frutas y vegetales e importantes para la visión, el crecimiento, la diferenciación de los tejidos y el sistema inmunológico). Prepararlo horneado o hervido con cáscara eleva sus propiedades nutricionales.

**Carbohidratos:** nutrientes esenciales para garantizar energía al cuerpo.

**Proteínas:** nutrientes que intervienen en múltiples procesos vitales.

**Antioxidante:** que contribuye a proteger las células.

**Flavonoides:** pigmentos de vegetales y frutas que protegen las células.

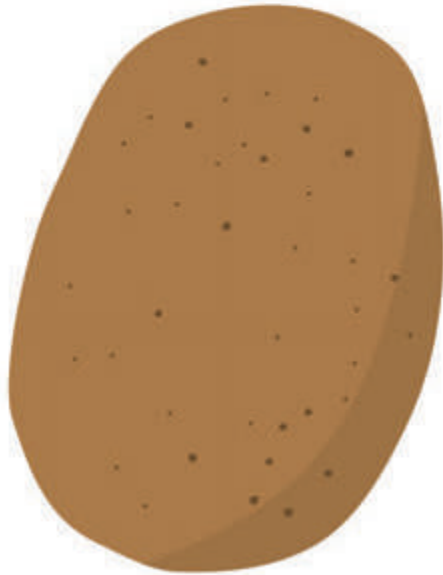


# Malanga

## Malanga

Es la más sana de las viandas: contiene vitaminas C, E y del complejo B, que le otorgan propiedades antioxidantes. Ofrece minerales como potasio, fósforo y manganeso, imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Por su contenido en fibra es ideal para mejorar los procesos digestivos. Es baja en sodio (uno de los componentes de la sal de mesa), lo que protege el corazón del desarrollo de enfermedades.

**Antioxidantes:** que contribuyen a proteger las células.



# Papa

## Papa

Contiene **carbohidratos complejos**, proteínas de origen vegetal, **fibra** y **potasio**; no presenta **colesterol**, grasas ni **gluten** y es baja en sodio. Su aporte de hierro y magnesio, así como de vitaminas C y del complejo B, apoya el sistema inmunológico. Posee propiedades antiinflamatorias. Eleva la glicemia (azúcar en sangre) y contiene solanina (sustancia que puede ser perjudicial para la salud). No debe ser consumida en exceso. Prepararlas horneadas o hervidas con cáscara eleva sus propiedades nutricionales.

**Carbohidratos complejos:** nutrientes que el organismo demora en digerir, por lo que evitan elevaciones bruscas de azúcar en sangre.

**Fibra:** presente en alimentos de origen vegetal, no puede ser digerida por el organismo y tiene funciones beneficiosas para la salud.

**Colesterol:** grasa que en exceso resulta muy dañina.

**Gluten:** proteína presente en distintos cereales (trigo o avena, por ejemplo). Algunas personas son intolerantes al gluten. Esta enfermedad se llama Celiaquía.



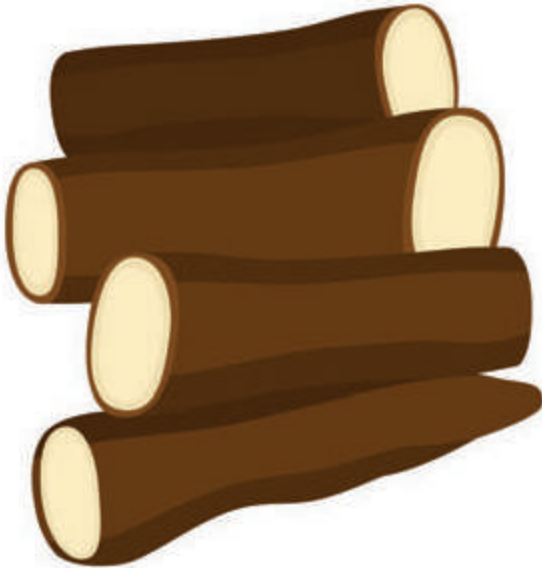
## Plátano verde

## Plátano verde

Excelente fuente de **carbohidratos complejos**, vitaminas y minerales. Rico en potasio, vitamina C (fortalece el sistema inmunológico) y del complejo B (beneficia la función cerebral saludable). Contiene fibra que favorece la digestión.

**Carbohidratos complejos:** nutrientes que el organismo demora en digerir, por lo que evitan elevaciones bruscas de azúcar en sangre.





# Yuca

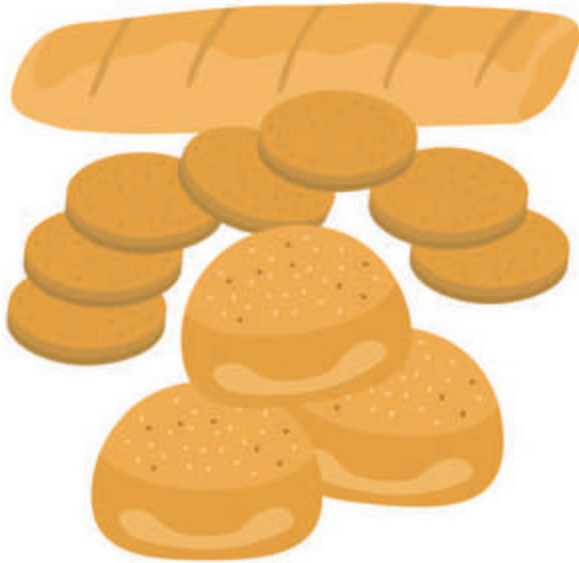
## Yuca

Rica en **carbohidratos**, aporta mucha energía al cuerpo. Gran fuente de **proteínas**, vitaminas del complejo B (en particular ácido fólico) y minerales como zinc, magnesio y cobre. Contiene fibra y es baja en grasas. Debido a su fácil digestión, su consumo es recomendado para personas que sufren de trastornos del estómago. **Apta para personas celíacas**, pues no contiene **gluten**.

**Carbohidratos:** nutrientes esenciales para garantizar energía al cuerpo.

**Proteínas:** nutrientes que intervienen en múltiples procesos vitales.

**Gluten:** proteína presente en distintos cereales (trigo o avena, por ejemplo). Algunas personas son intolerantes al gluten. Esta enfermedad se llama Celiaquía.



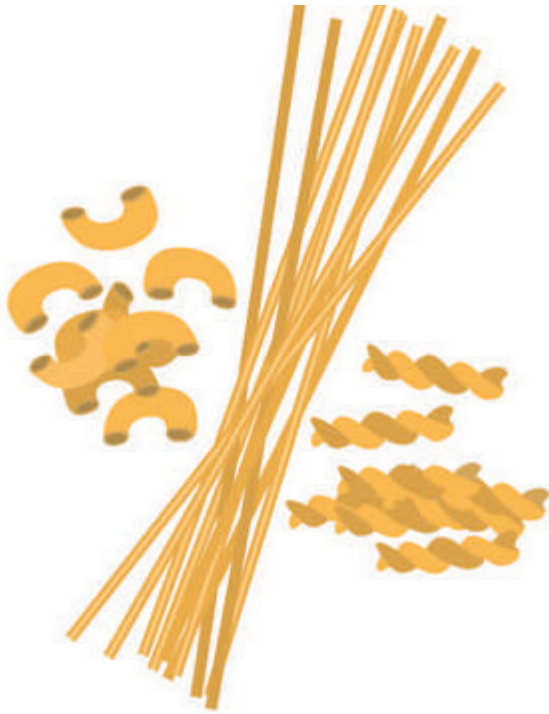
# Galletas y panes

## Galletas y panes

Contienen **carbohidratos complejos** que proporcionan al organismo la energía que necesita. Son considerados alimentos con **proteínas de bajo valor biológico**, pero que pueden combinarse con proteínas de alto valor biológico (carnes, pescado, huevos o lácteos) para mejorar la calidad de la proteína total ingerida. Además, ofrecen minerales como calcio, magnesio, potasio, fósforo y selenio; así como vitaminas del complejo B. Los panes y galletas que se preparan con harina integral son más beneficiosos para el organismo.

**Carbohidratos complejos:** nutrientes que el organismo demora en digerir, por lo que evitan elevaciones bruscas de azúcar en sangre.

**Proteínas de bajo valor biológico:** se hallan en alimentos de origen vegetal; carecen de algunos aminoácidos esenciales.



# Pastas alimenticias

## Pastas alimenticias

Entre las pastas alimenticias se encuentran los espaguetis, macarrones o coditos y los fideos, entre otras. Contienen como nutriente principal los **carbohidratos**. Además, ofrecen **proteínas de bajo valor biológico**, fibra y minerales como calcio, magnesio, potasio, fósforo y selenio; así como vitaminas del complejo B. No aportan **colesterol** y casi no tienen grasas. Se pueden encontrar pastas integrales, que son más beneficiosas para la salud.

**Carbohidratos:** nutrientes esenciales para garantizar energía al organismo.

**Proteínas de bajo valor biológico:** se hallan en alimentos de origen vegetal; carecen de algunos aminoácidos esenciales.

**Colesterol:** grasa que en exceso resulta muy dañina.

## Vegetales

Imprescindibles para la salud por su alto contenido de vitaminas, minerales, **fibra dietética** y **fitocompuestos** con potentes propiedades **antioxidantes**. Deben ocupar entre el 30% y el 40% del volumen de los alimentos del día. Lo ideal es prepararlos inmediatamente antes de ser servidos. Las hortalizas de hojas verdes son ricas en **clorofila** y contienen mucho hierro. Es importante siempre lavar bien los vegetales antes de su consumo.

**Fibra dietética:** presente en alimentos de origen vegetal, no puede ser digerida por el organismo y tiene funciones beneficiosas para la salud.

**Fitocompuestos:** sustancias presentes en las plantas que contribuyen a la protección de las células.

**Antioxidantes:** que contribuyen a proteger las células.

**Clorofila:** pigmento de plantas y algas que les proporciona su color verde.



## Vegetales

## Col cruda

Vegetal altamente nutritivo que contiene un 92% de agua, así como fibra y pocas **calorías**. Presenta vitaminas A, C, E y B; minerales como azufre, potasio y calcio. Su aporte de magnesio, hierro y **betacarotenos** favorece el buen funcionamiento del organismo. Es más saludable consumirla en su forma cruda, pues el proceso de cocción disminuye la actividad **antioxidante**.

**Calorías:** unidad para medir el aporte energético de los alimentos.

**Betacarotenos:** precursores de la vitamina A, presentes en frutas y vegetales (fundamentalmente de color naranja y verde). Importantes para la visión, el crecimiento, la diferenciación de los tejidos y el sistema inmunológico.

**Antioxidante:** que contribuye a proteger las células.



## Col cruda



# Lechuga

## Lechuga

Baja en calorías, presenta fibra y agua. Alto contenido de vitaminas A, E, K, ácido fólico (B9) y antioxidantes que favorecen la prevención de enfermedades del corazón. Entre los minerales que aporta destacan el magnesio y el potasio, este último contrarresta algunos de los efectos nocivos del sodio sobre la presión arterial, contribuye a la eliminación de líquidos, ayuda a combatir la fatiga y, en equilibrio con el calcio y el magnesio, regula las funciones celulares y la excitabilidad del corazón, del sistema nervioso y de los músculos.

**Calorías:** unidad para medir el aporte energético de los alimentos.

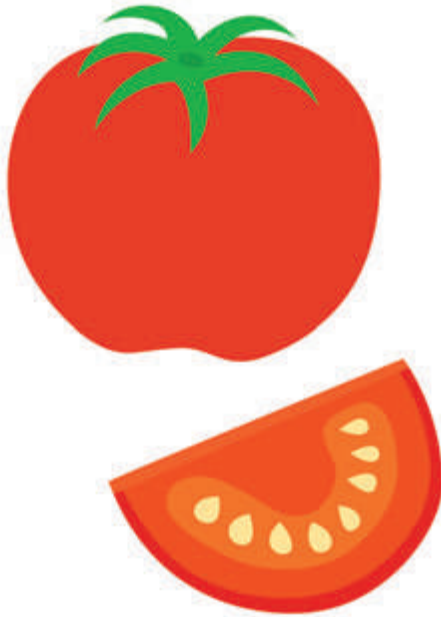
**Antioxidantes:** moléculas que contribuyen a proteger las células.



## Pepino con cáscara

## Pepino con cáscara

Es un alimento muy nutritivo. Entre las vitaminas que aporta destacan la C y las del complejo B, imprescindibles para favorecer el buen funcionamiento del sistema muscular y nervioso. Además, contiene calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio y zinc, minerales que ayudan a combatir el cansancio, el estrés y a mejorar la salud digestiva.



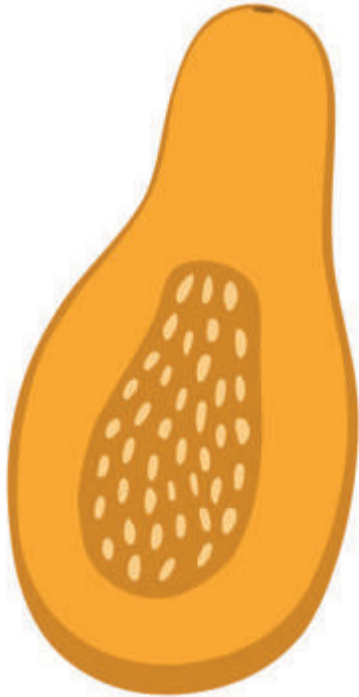
## Tomate maduro

## Tomate maduro

Destaca por su alto contenido de minerales, vitaminas y agua (en torno a un 94%). Aporta las vitaminas B, C, K y A; y los minerales potasio, fósforo, magnesio y calcio. Sus bajos niveles de sodio ayudan a controlar la presión arterial. Resulta beneficioso para curar heridas, pues apoya el proceso de cicatrización; tiene pocas calorías y grasas. Su consumo favorece una buena salud: contribuye a prevenir el estreñimiento y a fortalecer el sistema inmunológico.

**Calorías:** unidad para medir el aporte energético de los alimentos.





# Calabaza

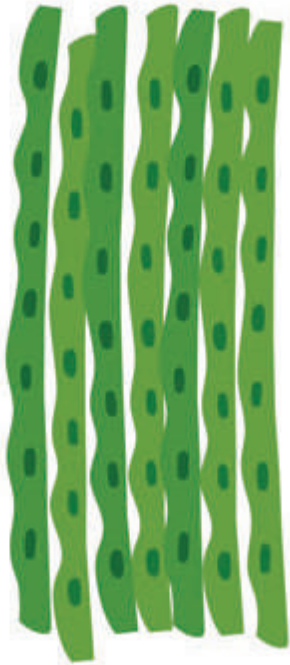
## Calabaza

Posee un 90% de agua en su composición, además de muy pocas **calorías** y **carbohidratos**. Aporta mucha vitamina A (necesaria para la visión, el crecimiento, la diferenciación de los tejidos corporales, la reproducción y el fortalecimiento del sistema inmunológico), vitamina C y riboflavina (B2); minerales como potasio, calcio, cobre y manganeso, así como grandes cantidades de fibra. Su combinación de minerales y vitaminas la convierte en un potente **antioxidante**.

**Calorías:** unidad para medir el aporte energético de los alimentos.

**Carbohidratos:** nutrientes esenciales para garantizar energía al cuerpo.

**Antioxidante:** que contribuye a proteger las células.



# Habichuela

## Habichuela

Rica en fibra, aminoácidos y proteínas; contiene vitaminas, sobre todo del complejo B (en particular ácido fólico), y minerales como magnesio, potasio, calcio, hierro y zinc. Ayuda a retrasar y regular la absorción de azúcares en el organismo, de ahí que sea un alimento importante para las personas con **diabetes**. Su ingesta brinda un efecto diurético (contribuye a evitar la retención de líquidos).

**Aminoácidos:** moléculas bases de las proteínas.

**Proteínas:** nutrientes que intervienen en múltiples procesos vitales.

**Diabetes:** enfermedad crónica no transmisible ocasionada por un trastorno en el metabolismo de la glucosa (azúcar).



# Zanahoria

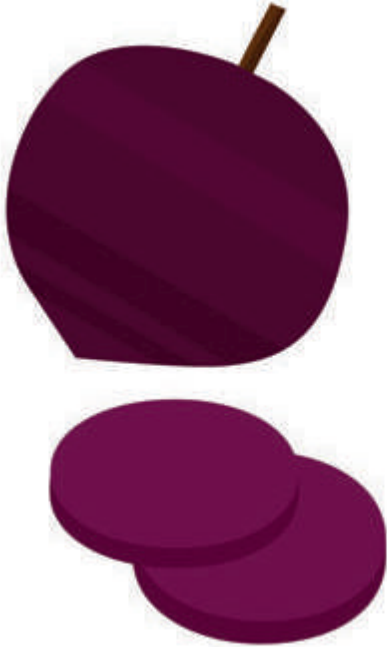
## Zanahoria

Es rica en nutrientes varios, especialmente en vitamina A. También es una buena fuente de minerales como potasio, fósforo, magnesio, yodo y calcio. Su consumo es recomendado para estimular el apetito, combatir la anemia, proteger las arterias y disminuir el colesterol.

**Anemia:** insuficiencia o baja cantidad de glóbulos rojos (hemoglobina) en la sangre.

**Arterias:** trasladan la sangre oxigenada desde el corazón a todo el cuerpo.

**Colesterol:** grasa que en exceso resulta muy dañina.



# Remolacha

## Remolacha

Destaca por su elevado contenido en agua (89%) y **carbohidratos** (6,7%). Es buena fuente de fibra, potasio, vitamina C y ácido fólico (B9); en menor proporción aporta calcio y sodio. Debido a su moderado valor calórico y a su alto contenido en fibra, brinda una sensación de saciedad (llenura). Su ingestión favorece la prevención de enfermedades. Por la presencia de **oxalatos** y azúcares se recomienda moderar su consumo.

**Carbohidratos:** nutrientes esenciales para garantizar energía al cuerpo.

**Oxalatos:** compuestos que impiden o dificultan la asimilación del calcio.



## Quimbombó

Bajo en calorías, no presenta **grasas saturadas ni colesterol**. Buena fuente de **fibra dietética** y minerales como potasio, zinc, calcio, hierro y magnesio. Contiene **proteínas**, vitaminas A, C, K y del complejo B. Su consumo ayuda a fortalecer las defensas y previene enfermedades del corazón, **accidentes cerebrovasculares** y la **diabetes**.

**Calorías:** unidad para medir el aporte energético de los alimentos.

**Grasas saturadas:** grasas perjudiciales para el cuerpo que, por lo general, son sólidas a temperatura ambiente.

**Colesterol:** grasa que en exceso resulta muy dañina.

**Fibra dietética:** presente en alimentos de origen vegetal, no puede ser digerida por el organismo y tiene funciones beneficiosas para la salud.

**Proteínas:** nutrientes que intervienen en múltiples procesos vitales.

**Accidentes cerebrovasculares:** afección médica que ocurre cuando la sangre no llega a un área o parte del cerebro.

**Diabetes:** enfermedad crónica no transmisible ocasionada por un trastorno en el metabolismo de la glucosa (azúcar).

# Quimbombó



# Frutas

## Frutas

Las frutas son imprescindibles para la salud de los seres humanos por su alto contenido en vitamina A, minerales, **fibra dietética**, antioxidantes y **agentes fitoquímicos**. Su consumo frecuente está asociado con un menor riesgo de enfermedades crónicas. Se sugiere comerlas frescas, maduradas de forma natural, previamente lavadas, así como en jugos y postres, con poca o ninguna adición de azúcar. Son alimentos ideales para las meriendas.

**Fibra dietética:** presente en alimentos de origen vegetal, no puede ser digerida por el organismo y tiene funciones beneficiosas para la salud.

**Antioxidantes:** moléculas que contribuyen a proteger las células.

**Agentes fitoquímicos:** sustancias presentes en las plantas (vegetales, frutas o leguminosas) que contribuyen a la protección de las células.



# Limón

## Limón

Posee un alto contenido de fibra, vitamina C y flavonoides, que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico; así como complejos vitamínicos del tipo B y minerales como calcio, hierro, magnesio y potasio (necesario para el funcionamiento del organismo, pues influye en la transmisión del impulso nervioso). Contribuye a prevenir enfermedades, sobre todo de las vías respiratorias.

**Flavonoides:** pigmentos de vegetales y frutas que protegen las células.



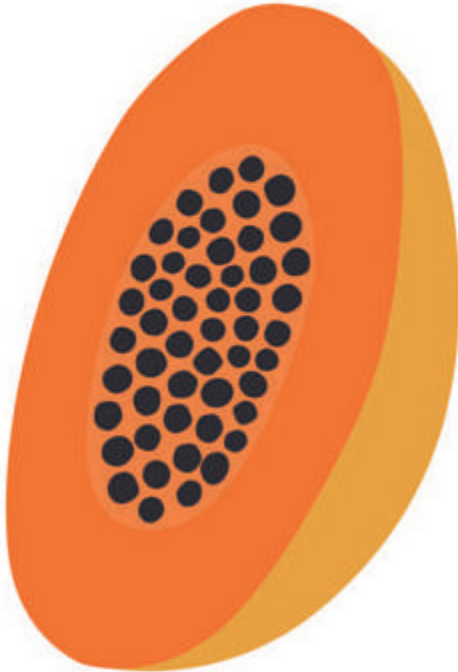
# Naranja

## Naranja

Rica en vitaminas A, C y del complejo B; minerales como calcio, fósforo, magnesio y potasio. Aporta **fibra dietética** que ayuda a aliviar trastornos intestinales, como el estreñimiento y las hemorroides. Por su alto contenido en vitaminas su consumo aumenta la vitalidad celular. Protege de enfermedades cardiovasculares (del corazón y los vasos sanguíneos).

**Fibra dietética:** presente en alimentos de origen vegetal, no puede ser digerida por el organismo y tiene funciones beneficiosas para la salud.

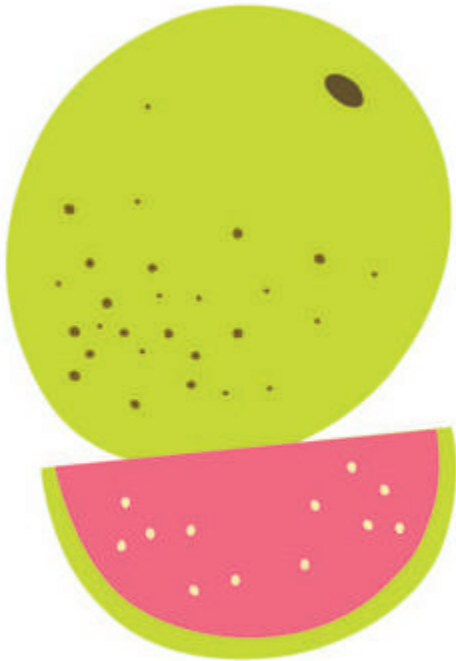




# Frutabomba

## Frutabomba

Contiene vitaminas A, C, D y del complejo B; minerales como sodio, potasio, calcio, magnesio, fósforo, hierro, zinc y yodo. Gracias a su contenido en fibra es una fruta con un gran poder desintoxicante, que ayuda a limpiar el colon y los intestinos. Protege contra enfermedades del corazón, otras del sistema osteomuscular y el cáncer.



# Guayaba

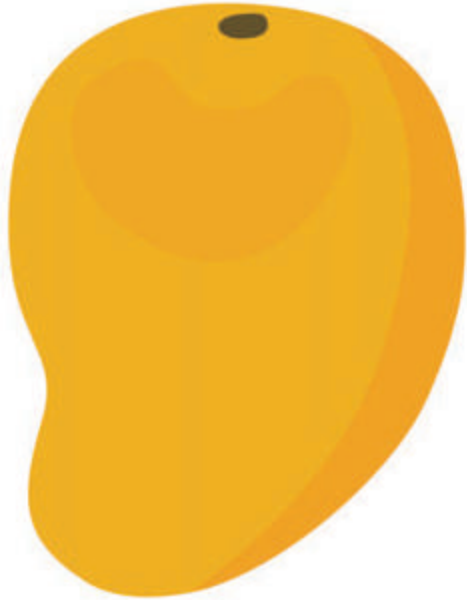
## Guayaba

Contiene gran cantidad de vitamina C. Rica en fibra y potasio, que favorecen el control de la presión arterial y el **colesterol**. Apenas tiene **proteínas** y grasas. Su pulpa aporta grandes cantidades de un **antioxidante** llamado licopeno, el cual disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón o los vasos sanguíneos (cardiovasculares).

**Colesterol:** grasa que en exceso resulta muy dañina.

**Proteínas:** nutrientes que intervienen en múltiples procesos vitales.

**Antioxidante:** molécula que contribuye a proteger las células.



# Mango

## Mango

Presenta vitaminas C y A; minerales como calcio, cobre, magnesio y potasio; además de fibra y azúcar. La vitamina A ayuda a mejorar la visión; en tanto la vitamina C favorece la absorción del **hierro hemínico**; el potasio protege el corazón y contribuye a mantener niveles normales de presión arterial.

**Hierro hemínico:** hierro de fácil asimilación por el organismo que se encuentra en las carnes.

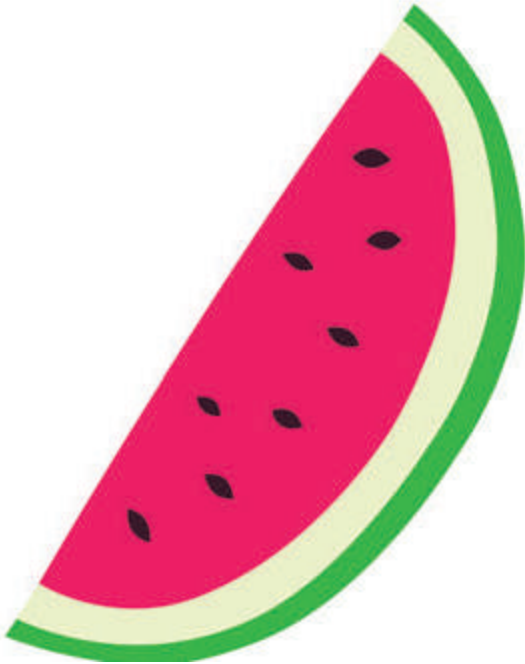
## Plátano fruta

Es una fuente de energía rápida debido a su gran contenido de **carbohidratos**, especialmente azúcares (cuando está maduro). Rico en potasio y magnesio, que favorecen el buen funcionamiento del sistema nervioso y regulan la presión arterial; también en betacarotenos (precursores de la vitamina A, presentes en frutas y vegetales e importantes para la visión, el crecimiento, la diferenciación de los tejidos y el sistema inmunológico), vitamina C y ácido fólico (B9). Contiene gran cantidad de fibra, que ayuda a la digestión y a combatir el estreñimiento.

**Carbohidratos:** nutrientes esenciales para garantizar energía al cuerpo.



## Plátano fruta

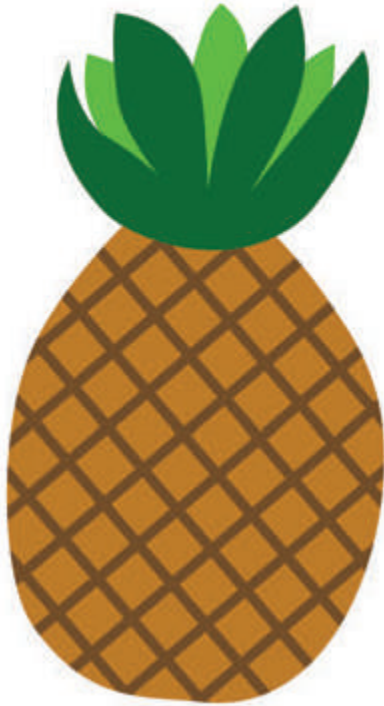


# Melón

## Melón

Aporta una gran cantidad de agua, **carbohidratos**, proteína vegetal y, en menor medida, fibra. No proporciona grasas. Destaca su contenido en vitaminas C, E, ácido fólico (B9) y carotenos. De los minerales presenta potasio, fósforo, magnesio, sodio, calcio, hierro y zinc. Debido a su acción diurética (ayuda a prevenir la retención de líquidos) favorece el funcionamiento de los riñones.

**Carbohidratos:** nutrientes esenciales para garantizar energía al cuerpo.



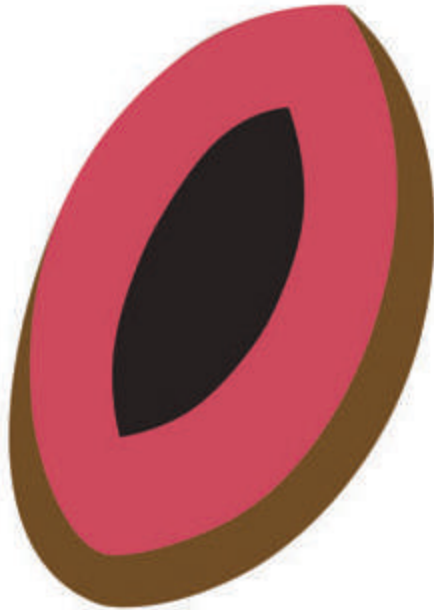
Piña

## Piña

Posee altos contenidos de vitaminas del complejo B (B1, B6, B9) y C, que le otorgan gran poder **antioxidante**; así como minerales: sodio, potasio, calcio, magnesio, hierro y manganeso. Presenta una **enzima** que mejora la digestión y tiene la capacidad de destruir parásitos intestinales.

**Antioxidante:** que contribuye a proteger las células.

**Enzima:** molécula que acelera o cataliza las reacciones químicas a nivel celular.



## Mamey o zapote

### Mamey o zapote

Contiene alto valor nutritivo y gran cantidad de fibra dietética, vitaminas C y del complejo B. Posee minerales como manganeso, potasio, hierro, fósforo, sodio y calcio. Su consumo favorece el sistema inmunológico y ayuda a mantener la presión arterial dentro de los límites normales. Por su alto contenido en vitamina C funciona como **antioxidante**, perfecto para cicatrizar heridas.

**Fibra dietética:** presente en alimentos de origen vegetal, no puede ser digerida por el organismo y tiene funciones beneficiosas para la salud.

**Antioxidante:** que contribuye a proteger las células.

## Carnes, pescados, pollo, huevo y frijoles

Las carnes, sus derivados (picadillos, embutidos, ahumados, por ejemplo), los huevos y frijoles constituyen fuentes de **proteínas**, lípidos o grasas, vitaminas, minerales y, en menor cuantía, energía. Las carnes de origen animal y el huevo tienen proteínas con gran contenido de hierro altamente asimilable por el organismo y fundamental para la formación de **hemoglobina**. Deben consumirse en las porciones establecidas. Los frijoles, en tanto, aportan proteínas de origen vegetal, fibra, vitaminas y minerales.

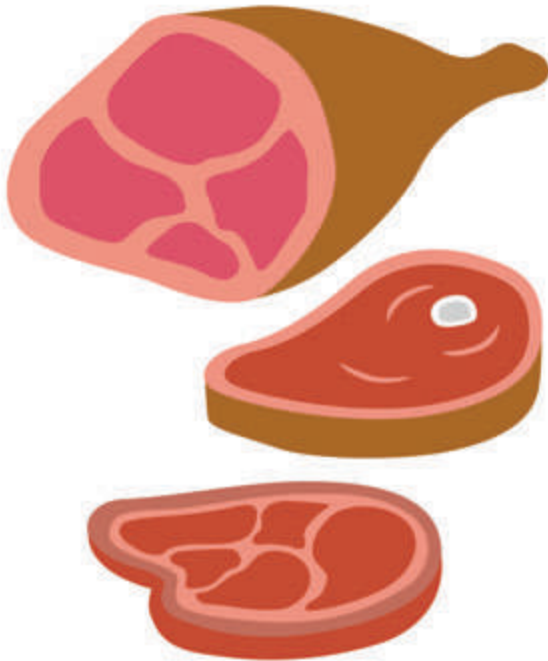
**Proteínas:** nutrientes que intervienen en múltiples procesos vitales.

**Hemoglobina:** proteína de la sangre que traslada el oxígeno en el cuerpo.

## Carnes, pescados, pollo, huevo y frijoles







## Carnes rojas

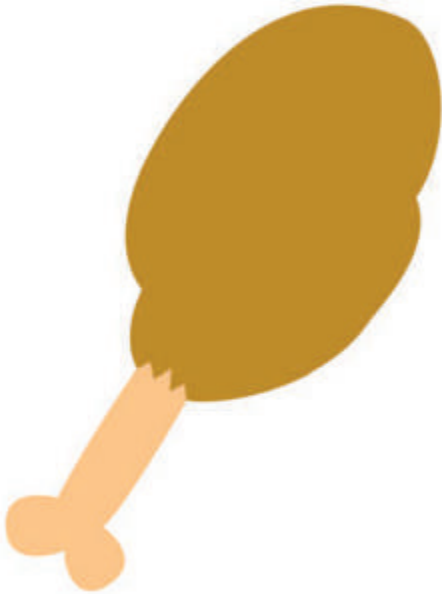
### Carnes rojas

Son consideradas carnes rojas la de vaca, ternero, cerdo, cordero, caballo o cabra. Ricas en **proteínas de alto valor biológico**, poseen un elevado contenido de **grasas saturadas** y **colesterol**. Fuente de potasio, zinc y fósforo, así como de hierro de fácil absorción; además de vitaminas A, D, E, K y parte del complejo B. Su consumo en las porciones y frecuencias recomendadas beneficia el crecimiento de las células y potencia el sistema inmunológico. Se aconseja utilizar para su cocción métodos de elaboración sanos (asar, hervir, a la plancha).

**Proteínas de alto valor biológico:** aportan todos los aminoácidos esenciales en cantidad adecuada para el funcionamiento del organismo.

**Grasas saturadas:** grasas perjudiciales para el cuerpo que, por lo general, son sólidas a temperatura ambiente.

**Colesterol:** grasa que en exceso resulta muy dañina.



# Pollo

## Pollo

Fuente de **proteínas de alto valor biológico**. Proporciona minerales básicos para el adecuado funcionamiento del organismo: fósforo (presente en huesos y dientes), selenio (con acción **antioxidante**), manganeso, calcio, potasio y zinc; así como vitaminas del complejo B. La carne de pollo es una de las más recomendadas para incorporar a nuestra dieta proteínas y nutrientes de alta calidad. Su piel contiene grasas de mala calidad, por lo que se recomienda eliminar.

**Proteínas de alto valor biológico:** aportan todos los aminoácidos esenciales en cantidad adecuada para el funcionamiento del organismo.

**Antioxidante:** que contribuye a proteger las células.



## Vísceras

### Vísceras

Contienen aminoácidos, proteínas de alto valor biológico y colesterol; vitaminas A, D, K, E y del complejo B, importantes para la absorción de los minerales. Ricas en cobre, zinc, cromo y hierro de fácil absorción. Por ser una fuente concentrada de grasas y algunas sustancias químicas se recomienda una frecuencia de consumo espaciada cada 15 días.

**Aminoácidos:** moléculas bases de las proteínas.

**Proteínas de alto valor biológico:** aportan todos los aminoácidos esenciales en cantidad adecuada para el funcionamiento del organismo.

**Colesterol:** grasa que en exceso resulta muy dañina.

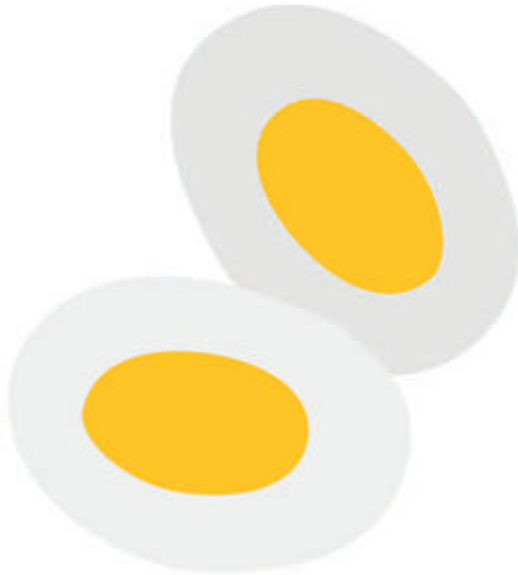


# Embutidos

## Embutidos

Aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas del complejo B y minerales como el hierro y el zinc. Sin embargo, contienen grasas de mala calidad, en algunas ocasiones gran cantidad de sal y aditivos químicos, elementos que en exceso resultan perjudiciales para la salud. Se recomienda limitar su consumo, particularmente en niñas y niños. Pertenecen a los embutidos alimentos como los picadillos texturizados, salchichas, jamones, jamonadas/mortadellas, chorizos, longaniza o morcilla, entre otros. Es una buena práctica analizar sus ingredientes antes de consumirlos.

**Proteínas de alto valor biológico:** aportan todos los aminoácidos esenciales en cantidad adecuada para el funcionamiento del organismo.



# Huevos

## Huevos

La clara contiene principalmente agua y **proteínas**, de las que la **albúmina** es la más importante. En la yema el 50% es agua, el resto se reparte entre proteínas y lípidos (moléculas parecidas a las grasas). La proteína que aporta es del más alto valor biológico. El huevo presenta **minerales** como **hierro** —concentrado especialmente en la yema—, **fósforo**, **potasio**, **magnesio** y las **vitaminas A, D y E**. Se considera una fuente concentrada de **colesterol**.

**Proteínas:** nutrientes que intervienen en múltiples procesos vitales.

**Colesterol:** grasa que en exceso resulta muy dañina.



# Pescados

## Pescados

Contienen **proteínas de alto valor biológico** y **ácidos grasos esenciales**, como el **Omega 3**. Aportan las **vitaminas A, D, E** y del **complejo B**, que favorecen la **formación y mantenimiento de los huesos**. Son **bajos en calorías** y **ricos en minerales** como **calcio, hierro, yodo, zinc, selenio, fósforo y potasio**. Su consumo, sobre todo en la **niñez**, **refuerza el sistema inmunológico** y **garantiza una buena salud**.

**Proteínas de alto valor biológico:** aportan todos los **aminoácidos esenciales** en cantidad adecuada para el **funcionamiento del organismo**.

**Calorías:** unidad para medir el **aporte energético de los alimentos**.



# Frijoles

## Frijoles

Son fuente de **fibra dietética**, vitaminas del complejo B y minerales (magnesio, potasio, zinc, calcio y fósforo). Tienen bajo contenido de grasa. No poseen **colesterol**. Su consumo se recomienda acompañado de cereales y vegetales para una mejor absorción de las proteínas de origen vegetal que presentan. Sus **carbohidratos complejos** ayudan a prevenir aumentos abruptos en los niveles de azúcar en sangre.

**Fibra dietética:** presente en alimentos de origen vegetal, no puede ser digerida por el organismo y tiene funciones beneficiosas para la salud.

**Colesterol:** grasa que en exceso resulta muy dañina.

**Carbohidratos complejos:** nutrientes que el organismo demora en digerir, por lo que evitan elevaciones bruscas de azúcar en sangre.



# Lácteos

## Lácteos

Desde el punto de vista nutricional, los productos lácteos constituyen uno de los pilares de la alimentación humana. Su variada presentación permite que sean fáciles de adaptar a todo tipo de dietas; además, son fuente importante de calcio y aportan **proteínas** de buena calidad; sin embargo, sus grasas no son las más sanas. Se deben consumir alejados de las comidas para evitar que se inhiba la absorción de los nutrientes de otros alimentos, principalmente del hierro.

**Proteínas:** nutrientes que intervienen en múltiples procesos vitales.





# Leche de vaca

GRUPO V  
LÁCTEOS

## Leche de vaca

Aporta **proteínas de alto valor biológico** y nutrientes como el calcio (ayuda al desarrollo y mantenimiento de los huesos y dientes) y el fósforo. El **carbohidrato** predominante en la leche es la lactosa. Contiene grasa y **colesterol**. Es fuente de vitaminas A, D y del complejo B.

**Proteínas de alto valor biológico:** aportan todos los aminoácidos esenciales en cantidad adecuada para el funcionamiento del organismo.

**Carbohidrato:** nutriente esencial para garantizar energía al cuerpo.

**Colesterol:** grasa que en exceso resulta muy dañina.



# Leche en polvo

## Leche en polvo

Es un alimento rico en fósforo, potasio, calcio y **proteínas**; así como en vitaminas del complejo B. Por su alto contenido en proteínas se recomienda su consumo durante la infancia, la adolescencia y el embarazo, etapas en las que es necesario un mayor aporte de este nutriente. Para lograr un producto inocuo es importante el uso de agua hervida; para garantizar el balance de nutrientes deseado se deben seguir las instrucciones indicadas para su preparación.

**Proteínas:** nutrientes que intervienen en múltiples procesos vitales.



# Yogurt natural

GRUPO V  
LÁCTEOS

## Yogurt natural

Contiene gran cantidad de nutrientes, como **carbohidratos**, **proteínas** de alta calidad y **lípidos** o grasas; así como minerales (**calcio**) y vitaminas A, E y del complejo B. Su consumo contribuye al buen estado de la **flora intestinal** y al correcto funcionamiento del intestino. Por su abundante contenido en calcio es indispensable para mantener huesos y dientes saludables.

**Carbohidratos:** nutrientes esenciales para garantizar energía al cuerpo.

**Proteínas:** nutrientes que intervienen en múltiples procesos vitales.

**Flora intestinal:** conjunto de microorganismos vivos que habitan en el intestino y contribuyen al correcto funcionamiento del sistema digestivo.



## Yogurt de soya

## Yogurt de soya

Fuente de proteína vegetal, grasas saludables (Omega 3, 6 y 9), **carbohidratos**, vitaminas A, E y del complejo B; así como fibra y minerales (calcio, cobre, hierro y zinc). Los **componentes probióticos** con los que se elabora refuerzan las defensas y ayudan a poblar la flora intestinal. Su consumo en la niñez garantiza gran parte de los nutrientes necesarios para el crecimiento psíquico y motor.

**Carbohidratos:** nutrientes esenciales para garantizar energía al cuerpo.

**Componentes probióticos:** bacterias beneficiosas para los seres humanos que favorecen la flora intestinal.

**Flora intestinal:** conjunto de microorganismos vivos que habitan en el intestino y contribuyen al correcto funcionamiento del sistema digestivo.

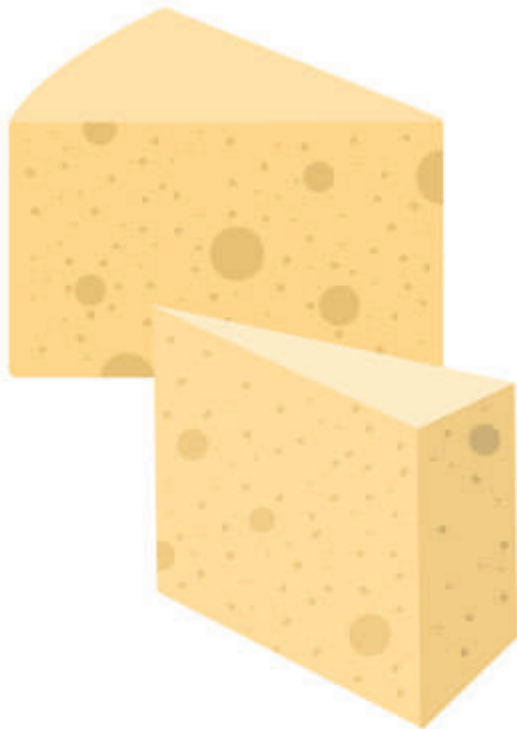


# Helados

## Helados

Suministran elevadas cantidades de azúcares, por lo que deben ser consumidos en porciones limitadas, de forma espaciada. Los de base láctea (que se consideran alimentos del grupo de los lácteos) tienen **proteínas de alto valor biológico** y calcio que el organismo absorbe con facilidad; así como grasas, fósforo, magnesio y potasio.

**Proteínas de alto valor biológico:** aportan todos los aminoácidos esenciales en cantidad adecuada para el funcionamiento del organismo.



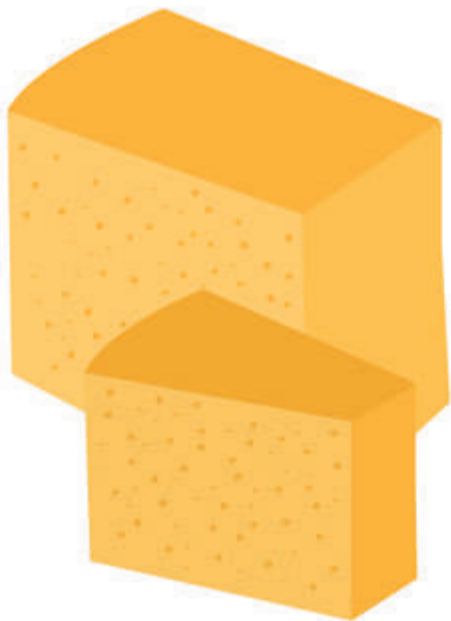
# Queso blanco

## Queso blanco

Posee **proteínas de alto valor biológico** que ayudan a formar y recuperar la masa corporal; **grasas saturadas**, minerales (calcio, fósforo, zinc) y vitaminas del complejo B. Su contenido en azúcares es bajo o nulo. Por su gran cantidad de ácido fólico (B9) es un alimento que debe tenerse en cuenta durante el embarazo. Son más saludables que los amarillos, pues presentan menos grasa.

**Proteínas de alto valor biológico:** aportan todos los aminoácidos esenciales en cantidad adecuada para el funcionamiento del organismo.

**Grasas saturadas:** grasas perjudiciales para el cuerpo que, por lo general, son sólidas a temperatura ambiente.



# Queso fundido

## Queso fundido

Contiene **proteínas de alto valor biológico**. Buena fuente de calcio, potasio, fósforo y sodio; de vitaminas como A, D, E, K y del complejo B. Su contenido de **carbohidratos** es bajo. Presenta **colesterol**, por tanto, debe consumirse en cantidades limitadas.

**Proteínas de alto valor biológico:** aportan todos los aminoácidos esenciales en cantidad adecuada para el funcionamiento del organismo.

**Carbohidratos:** nutrientes esenciales para garantizar energía al organismo.

**Colesterol:** grasa que en exceso resulta muy dañina.



# Grasas

## Grasas

Son parte constituyente de las estructuras celulares y vehículos de absorción de las vitaminas liposolubles (que se disuelven en grasa), como A, D, K, E y de ciertos minerales. Están formadas por ácidos grasos saturados e insaturados. Cuando se excede el consumo de los primeros, pueden elevarse los niveles de colesterol y aumentar el riesgo de enfermedad. Los aceites vegetales no contienen colesterol; las grasas de origen animal sí. De forma general, las grasas deben ser consumidas en cantidades moderadas.

**Colesterol:** grasa que en exceso resulta muy dañina.





# Aceites

## Aceites

Importantes fuentes de energía. Poseen vitaminas E y A, ácidos grasos (Omega 3), **grasas saturadas** e insaturadas, algunos minerales y **antioxidantes**. Es necesario conocer los riesgos de su consumo excesivo: hoy en día, a través de procesos químicos y físicos complejos, los aceites se convierten de un estado completo y saludable a uno refinado que degrada sus beneficios, provocando la pérdida de **proteínas**, fibra, vitaminas y minerales.

**Grasas saturadas:** grasas perjudiciales que, por lo general, son sólidas a temperatura ambiente.

**Antioxidantes:** moléculas que contribuyen a proteger las células.

**Proteínas:** nutrientes esenciales que intervienen en múltiples procesos vitales.

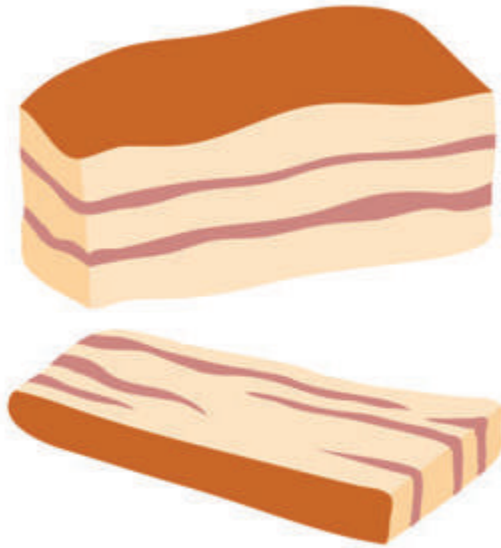
## Manteca

La manteca de cerdo es un producto altamente calórico (que tiene muchas **calorías**) con gran aporte de **grasas saturadas**. Además, presenta **colesterol** y en pequeñas cantidades vitamina E, calcio, potasio, magnesio y fósforo. Su consumo se asocia con enfermedades crónicas, por lo que debe ser ingerida con poca frecuencia, en cantidades limitadas.

**Calorías:** unidad para medir el aporte energético de los alimentos.

**Grasas saturadas:** grasas perjudiciales que, por lo general, son sólidas a temperatura ambiente.

**Colesterol:** grasa que en exceso resulta muy dañina.



# Manteca

## Mantequilla

Alimento muy calórico (que tiene muchas calorías), compuesto en un 80% de grasa; el resto es principalmente agua. Posee las vitaminas A, D, E, K y del complejo B. No contiene **proteínas**, **carbohidratos** ni azúcar. Presenta selenio, yodo, manganeso, cromo, zinc, cobre, entre otros minerales, que favorecen el buen funcionamiento del **metabolismo**. Resulta rica en **colesterol**. Debe consumirse en cantidades limitadas.

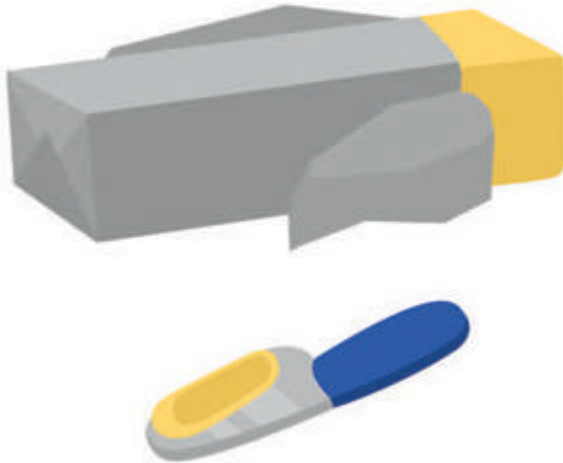
**Calorías:** unidad para medir el aporte energético de los alimentos.

**Proteínas:** nutrientes que intervienen en múltiples procesos vitales.

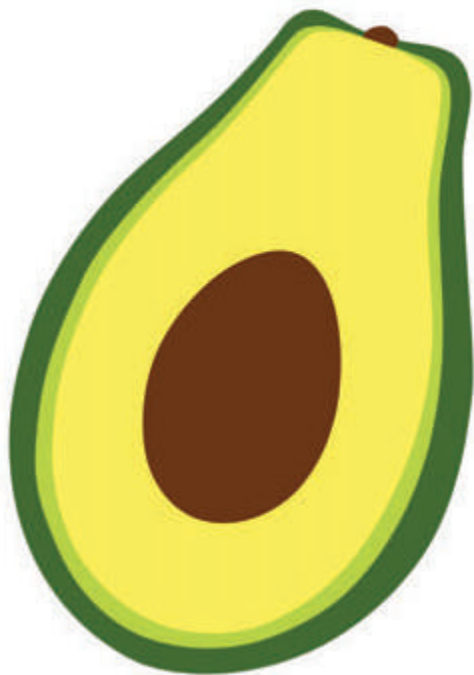
**Carbohidratos:** nutrientes esenciales para garantizar energía al cuerpo.

**Metabolismo:** transformaciones a nivel celular de alimentos y nutrientes en energía y otras sustancias.

**Colesterol:** grasa que en exceso resulta muy dañina.



# Mantequilla



# Aguacate

## Aguacate

Buena fuente de **antioxidantes**, posee las vitaminas E, C, K, ácido fólico (B9) y minerales como magnesio, fósforo y potasio. Es bajo en sodio y calorías; no aporta **colesterol** ni grasas trans. Contiene Omega 3, que actúa en el organismo como antioxidante y mejora el control del **colesterol**, previniendo la **aterosclerosis**.

**Antioxidantes:** moléculas que contribuyen a proteger las células.

**Calorías:** unidad para medir el aporte energético de los alimentos.

**Colesterol:** grasa que en exceso resulta muy dañina.

**Aterosclerosis:** depósito de grasas u otras sustancias en las arterias que puede provocar su obstrucción.



## Maní

## Maní

Aporta una cantidad importante de **calorías**. También contiene vitaminas del complejo B y vitamina E; minerales como potasio, manganeso, cobre, magnesio, calcio, fósforo, zinc, hierro, selenio y en baja cantidad sodio. Es una rica fuente de energía, ideal para la realización de actividades deportivas. Debido a la alta humedad relativa del país se contamina frecuentemente con **afatoxinas**, por lo que su consumo debe ser poco frecuente.

**Calorías:** unidad para medir el aporte energético de los alimentos.

**Afatoxinas:** sustancias o toxinas que producen algunos hongos.



# Azúcares y dulces

## Azúcares y dulces

Son considerados **carbohidratos** simples, aportan calorías vacías (proveen gran cantidad de energía, pero pocos nutrientes) y elevan la glicemia (azúcar en sangre) rápidamente. La mayoría de los alimentos, como los cereales y las frutas, tienen suficiente azúcar para suministrar la poca glucosa que necesita el organismo, en particular el cerebro. Su consumo excesivo puede favorecer la aparición de **diabetes**, sobrepeso, obesidad, enfermedades cardíacas y cerebrovasculares y caries dental.

**Carbohidratos:** nutrientes esenciales para garantizar energía al cuerpo.

**Diabetes:** enfermedad crónica no transmisible ocasionada por un trastorno en el metabolismo de la glucosa (azúcar).



# Azúcar

## Azúcar

Es un **carbohidrato** simple y aporta **calorías vacías**. No contiene vitaminas. Es fácilmente digerible y asimilable por el organismo. Su consumo debe ser moderado; en exceso contribuye a la aparición de **obesidad**, **caries dental**, **diabetes** y enfermedades **cardio** y **cerebrovasculares**.

**Carbohidrato:** nutriente esencial para garantizar energía al organismo.

**Calorías:** unidad para medir el aporte energético de los alimentos.

**Diabetes:** enfermedad crónica no transmisible ocasionada por un trastorno en el metabolismo de la glucosa (azúcar).



## Miel

## Miel

Contiene de forma natural **carbohidratos, proteínas y aminoácidos**. En cuanto a los minerales, presenta potasio principalmente, así como calcio, fósforo, hierro, sodio y magnesio. Posee vitaminas C, K y del complejo B. Su consumo estimula el sistema inmunológico. Tiene efectos laxantes suaves que favorecen la digestión y combaten el estreñimiento. Funciona como un potente antiséptico (sustancia que previene infecciones) y antimicrobiano.

**Carbohidratos:** nutrientes esenciales para garantizar energía al cuerpo.

**Proteínas:** nutrientes que intervienen en múltiples procesos vitales.

**Aminoácidos:** moléculas bases de las proteínas.





# Refresco enlatado

## Refresco enlatado

Conocido también como bebida gaseosa, posee gran cantidad de azúcar refinada, **acidulantes**, colorantes y estabilizadores de acidez (ayudan a intensificar los sabores). Su consumo excesivo no es recomendable: contribuye a aumentar el riesgo de desarrollar sobrepeso, obesidad, cálculos renales y caries dental.

**Acidulantes:** sustancias añadidas a los alimentos para acentuar o modificar su sabor.



# Refresco instantáneo

## Refresco instantáneo

Es una mezcla de aditivos alimentarios que tiene como objetivo aportar sabor y color al agua. Contiene azúcar, que contribuye a la aparición de caries dental y de enfermedades cardio y cerebrovasculares, así como de **diabetes** y **obesidad**. Su ingesta frecuente no es recomendable.

**Diabetes:** enfermedad crónica no transmisible ocasionada por un trastorno en el metabolismo de la glucosa (azúcar).



## Jugo natural

## Jugo natural

Es una excelente fuente de vitaminas y minerales. Las frutas y verduras recién exprimidas, sin azúcar añadido, son de los alimentos más nutritivos que se puede incluir en la dieta. No aportan grasas. Son bebidas hidratantes por excelencia. Contienen 90% de agua. Contribuyen a mantener el equilibrio del organismo.



# Agua

## Agua

El cuerpo está formado por más de un 65% de agua. Se almacena en grandes cantidades y necesita reponerse constantemente. Traslada los nutrientes a las células, ayuda a la digestión, elimina los residuos, mantiene los riñones sanos, lubrica las articulaciones, regula la temperatura corporal y el **metabolismo**; asimismo aporta una hidratación constante a piel, ojos, boca y nariz.

Se pierde agua con cualquier actividad diaria y al hacer ejercicio, a través de la transpiración, la orina y la respiración. Se recomienda un consumo mínimo de ocho vasos al día. Es el acompañamiento perfecto para todas las comidas.

**Metabolismo:** transformaciones a nivel celular de alimentos y nutrientes en energía y otras sustancias.



# Sal

## Sal

La sal no es en sí misma perjudicial: no daña su uso... isino su abuso! Su consumo no debe exceder los cinco gramos al día (equivalente a una cucharadita de postre). Contribuye a mantener el nivel de los líquidos corporales, permite la transmisión de impulsos nerviosos, participa en la actividad muscular y posibilita la adecuada absorción del potasio. Se emplea como condimento en la cocina. Su uso excesivo repercute en la retención de líquidos en el organismo, con la consiguiente sobrecarga en el funcionamiento de los riñones. Se asocia con altos niveles de tensión arterial, causantes de enfermedades del corazón, cerebrovasculares y fallos renales.

**Maestras y maestros:**

En este juego de tarjetas para el apoyo al proceso docente-educativo encontrarán una descripción de los distintos grupos de alimentos y lo que aportan a nuestro organismo, así como ejemplos de alimentos y sus propiedades nutricionales.

En el aula niñas y niños podrán armar platos saludables a partir de esta propuesta y clasificar los alimentos según los grupos a los que pertenecen. ¡No pierdan la oportunidad de enseñarles y aprender juntos en el proceso!

Recuerden que la actividad física y una dieta balanceada son fundamentales para mantenernos en forma y saludables.

**CONTIENE 60 TARJETAS**

**+ salud**   
**- obesidad**

MINSAP 