



INSTITUTO NACIONAL DE REHABILITACIÓN
"Dra. Adriana Rebaza Flores"
AMISTAD PERÚ - JAPÓN

Dirección Ejecutiva de Investigación, Docencia y Atención en Ayuda al
Diagnóstico y Tratamiento
Departamento de Investigación y Docencia en Atención al Tratamiento

SERVICIO DE NUTRICIÓN

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



PEQUEÑOS CAMBIOS EN TUS HÁBITOS DIARIOS PUEDEN MARCAR
UNA GRAN DIFERENCIA EN TU SALUD.



GRUPO DE ALIMENTO SEGÚN SU FUNCIÓN



Grupo energético



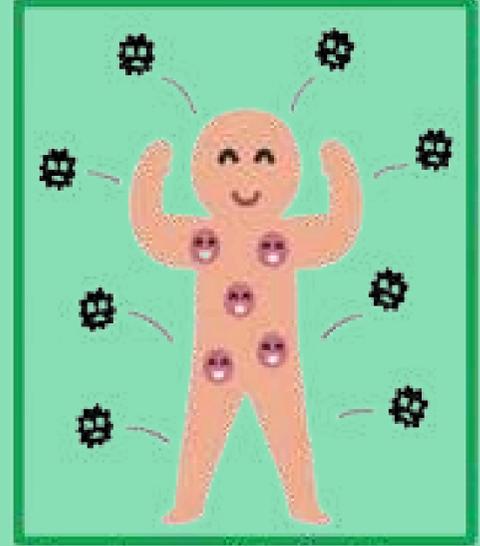
Proporciona al ser humano la energía que necesita para mover su cuerpo.

Grupo constructor



Ayuda a formar, reparar y fortalecer los diferentes componentes del cuerpo.

Grupo regulador



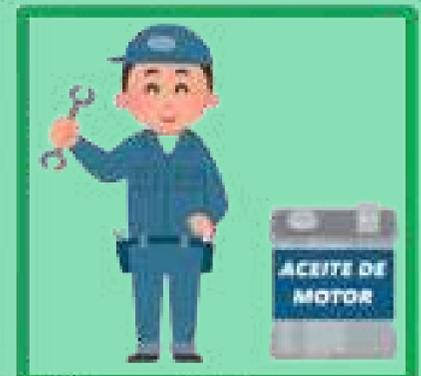
Ayuda a regular funciones del organismo y previene enfermedades.



La gasolina



Un carro bien cuidado



Un mecánico para mantener un carro

Para ser un carro ideal, se requieren tres elementos;
Un carro en buen estado, Gasolina y mecánico.

Así, un cuerpo humano también necesita...
Un cuerpo fuerte, La energía y Mantenerse un buen estado.

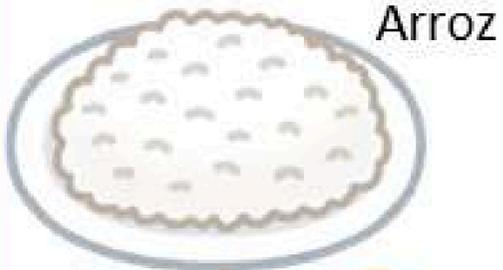


GRUPO DE ALIMENTO SEGÚN SU FUNCIÓN

Grupo energético

Carbohidratos y Grasas

Carbohidratos



Pan



Grasas

Mantequilla



Palta



Aceite



Grupo constructor

Proteínas

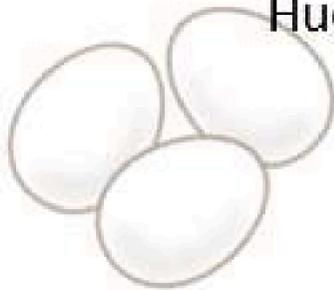
Carne



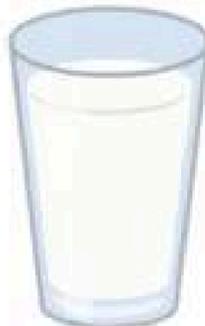
Pescado



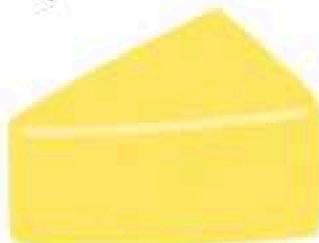
Huevo



Leche



Queso



Grupo regulador

Vitaminas y Minerales

Verduras

Zanahoria



Cebolla

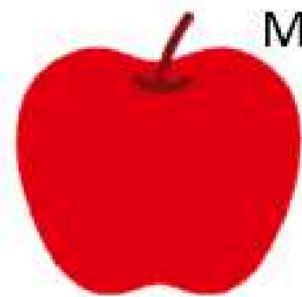


Lechuga



Frutas

Manzana



Plátano





LA CANTIDAD IDEAL PARA CADA TIEMPO DE COMIDA

Grupo energético

Arroz, pan, etc.

Un puño

Aceite

Punta de
un dedo

Grupo constructor

Pollo, Pescado, etc.

Palma de
la mano

Queso

Dos
dedos

Leche

Un puño

Grupo regulador

Las verduras

Dos palmas
de las manos

Fruta

Una mano
completa

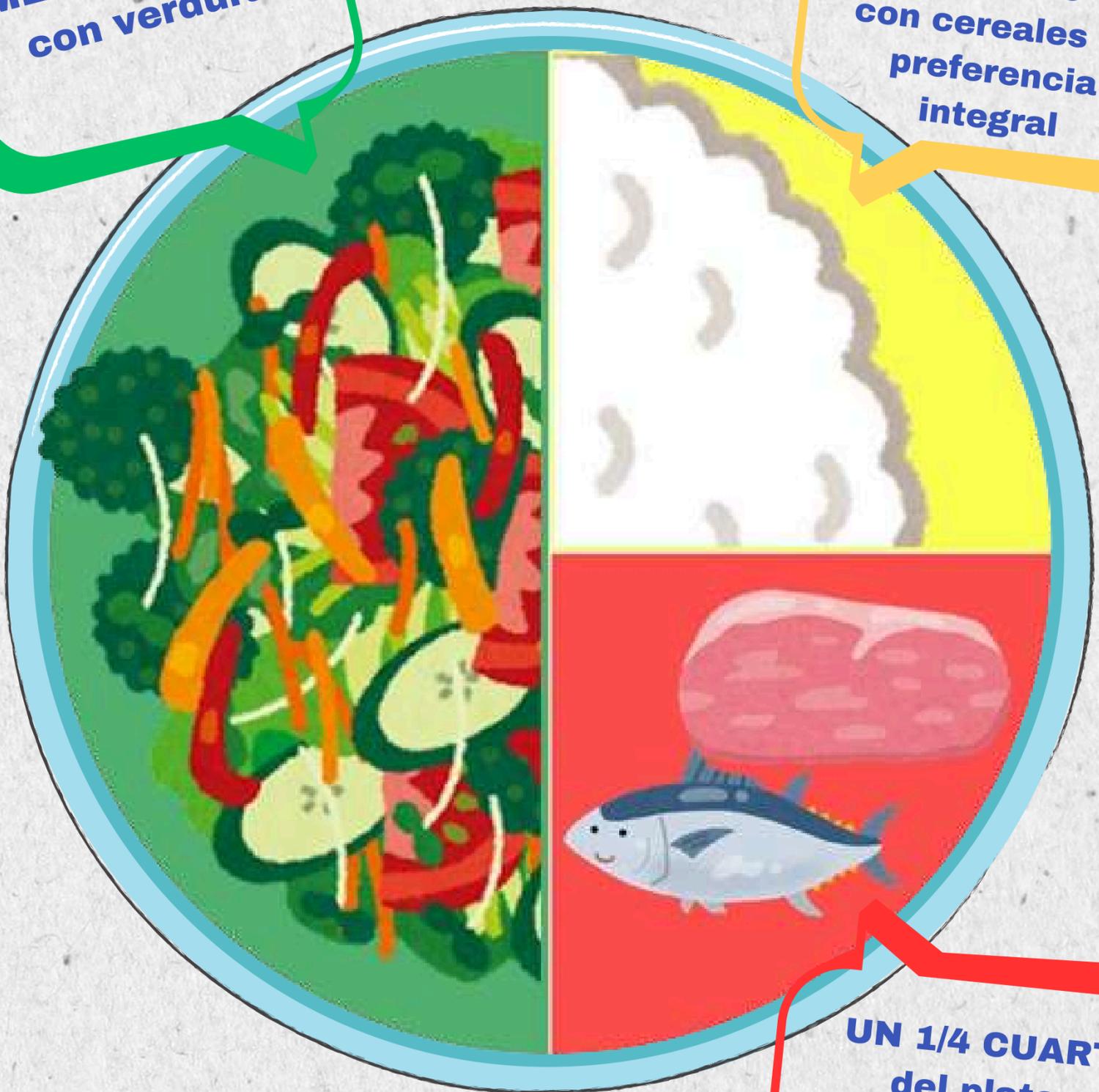


PORCIÓN ADECUADA

Plato de 21 cm

MEDIO 1/2 plato
con verduras

UN 1/4 CUARTO
del plato
con cereales de
preferencia
integral



UN 1/4 CUARTO
del plato
con alimentos de
origen animal.



- Agua
- Bebida de fruta
- Refresco natural

fruta

NO

La comida chatarra



Tiene un alto contenido en aceite, azúcar y sal y provoca sobrepeso, obesidad y caries.

⚠

Evite consumir demasiado la comida chatarra.

