

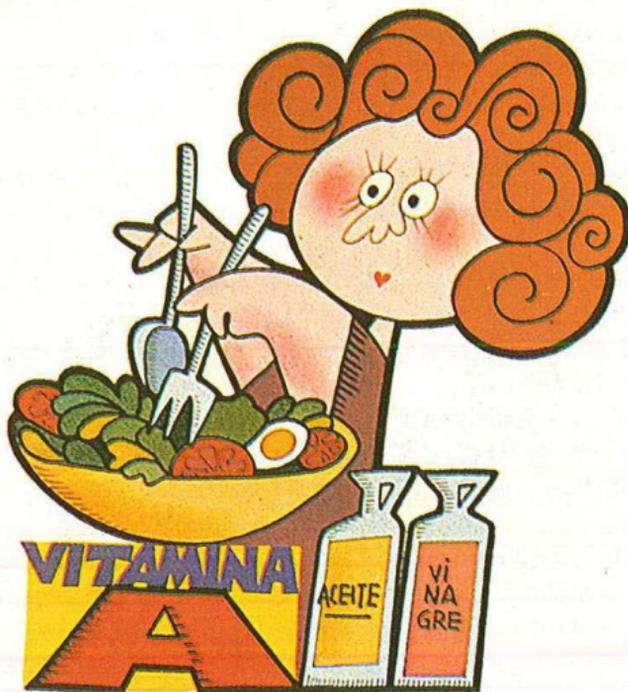
FICHAS INFORMATIVAS

(Alimentos y sustancias
nutritivas)

Programa de Educación en Alimentación y Nutrición

DIRECCION GENERAL DE SALUD PUBLICA

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO



Normas generales para combinar una comida

Se da el nombre de **dieta** al conjunto de alimentos que se consumen en un día. Cuando se habla de menú nos referimos a los alimentos que intervienen en una de las comidas del día.

Al planificar la alimentación de la familia, el ama de casa debe armonizar el conjunto de menús dentro de la dieta.

Vamos a sugerirles algunos puntos importantes:

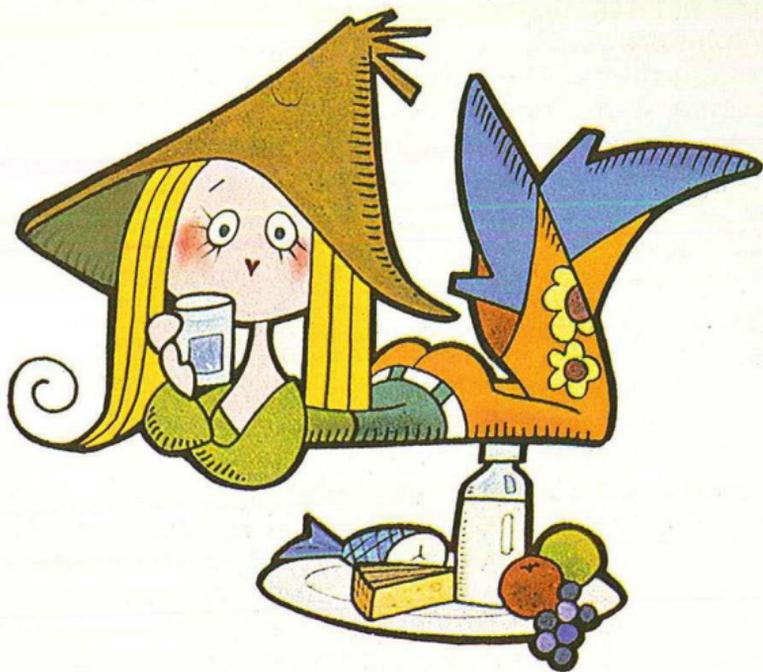


**Un problema de nutrición:
Comer demasiado**

TIENDA

Raciones normales y frecuencia de consumo

Alimento	Cantidad	Frecuencia	Observaciones
Leche	1/2 a 1 litro	Diaria	Los adultos pueden tomarla descremada. Se sustituye por queso o yogur
Queso	30 a 50 gr.	Variable, 2 veces/semana	La cantidad depende del uso: aperitivo, postre, merienda, etcétera
Carnes	100-250 gr.	3 veces/semana	Todas las carnes alimentan igual, pero debe tenerse en cuenta el desperdicio
Pescado	100-125 gr.	1 vez/semana	Muy recomendable



El agua, bebida por excelencia

Con frecuencia olvidamos el valor nutritivo que aportan a nuestra dieta los líquidos que consumimos.

El agua es el elemento constitutivo de todos los alimentos

La alimentación del futuro

