

Guía de Alimentación para la Familia Salvadoreña



1 Consuma diariamente una alimentación variada, incluyendo alimentos de los que aparecen en El Camino de la Buena Nutrición.		
2 Incluir en todos los tiempos de comida, granos, raíces y plátano.		3 Coma todos los días tortillas y frijoles, por cada tortilla coma una cucharada de frijoles.
5 Incluya frutas de estación en su alimentación diaria.		4 Coma todos los días verduras y hojas verdes.
6 Coma por lo menos 3 veces a la semana, huevos, leche y sus derivados.		7 Coma carnes, menudos o hígado, por lo menos 1 vez a la semana.
8 Consuma sal de la casita porque tiene yodo.		10 Tome abundante agua todos los días.
9 Asegúrese que el azúcar que consume esté fortificada con vitamina "A".		

Manténgase activo, practique buenos hábitos higiénicos y proteja sus alimentos



Tú y Yo
decidimos
con Responsabilidad
El Salvador. C. A. 2009

Si respondes “sí” a algunas de estas preguntas, busca ayuda en la Unidad de Salud más cercana



¿Evitas sentarte a la mesa con tu familia y comes mucho?



¿Te provocas vómitos después de comer y te pesas a cada rato?



¿Sientes miedo de aumentar de peso?



Cuando te ves al espejo, ¿te ves aumentada de peso?



¿Utilizas purgantes sin indicación médica?



Tú y Yo
decidimos
con Responsabilidad
El Salvador. C. A. 2009

Una Familia Saludable Toma Con Puntualidad Sus Vitaminas y Minerales

VITAMINA "A"

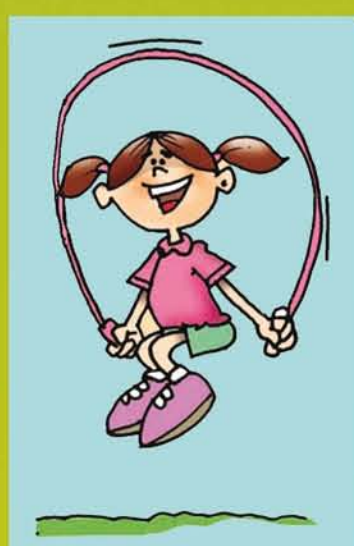


- Protege contra enfermedades diarreicas y respiratorias.
- Ayuda a mantener una visión normal.



- Estimula el apetito.
- Ayuda al crecimiento.
- Protege contra la diarrea.

HIERRO



- Previene de la anemia.
- Protege contra enfermedades.
- Mejora la capacidad de aprendizaje.

HIERRO Y ÁCIDO FÓLICO



- Da más energía para la actividad diaria.
- Previene de hemorragias durante el parto y nacimientos prematuros.



Tú y Yo
decidimos
con Responsabilidad
El Salvador. C. A. 2009