

*Ningún alimento tiene todos los nutrientes que necesitamos, por eso es necesario comer balanceadamente, combinando alimentos de los tres grupos de colores en cada plato.*

*Una dieta balanceada no cuesta más. Le recomendamos que planifique su compra con esta guía.*

*El yodo es fundamental para lograr el crecimiento y evitar enfermedades. Recuerde sazonar sus comidas con sal yodada.*

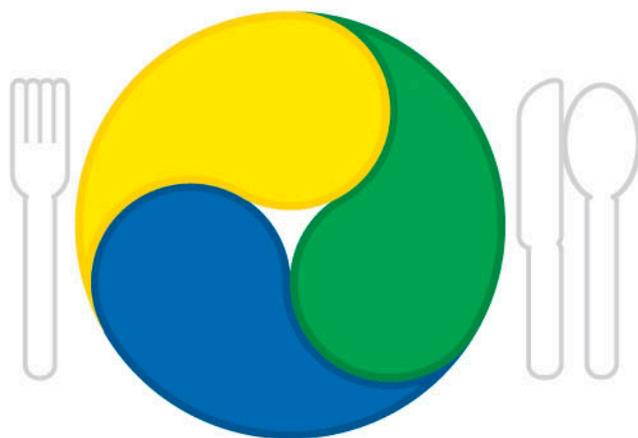
*Sustituya los refrescos por jugos naturales, ya que estos aportan vitaminas y minerales.*

*Utilice con moderación el aceite y azúcar en la preparación de sus comidas.*

*Nuestro cuerpo necesita 8 vasos de agua al día. Una persona puede sobrevivir semanas sin alimentos, pero sólo días sin consumir agua.*

*Las bebidas alcohólicas no forman parte de una dieta balanceada.*

## 3 colores para balancear tus comidas

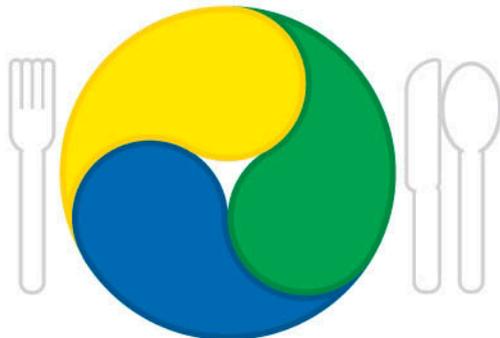


### Guía para acabar con la malnutrición

*Si combinas alimentos de cada grupo de color en el plato de tu hijo, le estás garantizando una alimentación balanceada con el mismo dinero.*



# Grupos de alimentos por color



## GRUPO AMARILLO



Cereales: arroz, maíz, harina de maíz o de trigo, arepa, pasta, pan, avena, cebada.

Tubérculos: yuca, casabe, papa, ocumo, ñame, apio.  
Granos: caraota, lenteja, arveja, quinchoncho, frijol. Plátano.

## GRUPO VERDE



Hortalizas: auyama, berenjena, calabacín, chayota, espinaca, remolacha, repollo, vainita, zanahoria, rábano, tomate, cebolla, pimentón, ají dulce.

Frutas: cambur, patilla, guayaba, guanábana, chirimoya, durazno, piña, lechosa, limón, mandarina, mango, melón, naranja, uva, parchita, pacha, jobo, ciruela, manzana, pera.

## GRUPO AZUL



Lácteos: leche, quesos, yogurt, requesón.  
Huevos.

Carnes: res, cochino, pescado, pollo, pavo, conejo.

# Ejemplos de platos balanceados y económicos

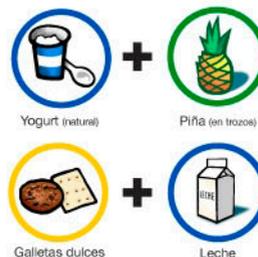
## Desayuno



## Almuerzo



## Merienda



## Cena



**Recuerda incluir por lo menos un alimento de cada color en la dieta.**