

RECUERDEN...

Los tubérculos, menestras, cereales, carnes, sangrecita, hígado y pescado, contribuyen al **CRECIMIENTO**.

Los alimentos que **EVITAN ANEMIA** son:

- Hígado.
- Pescado.
- Sangrecita.
- Bazo.
- Molleja.
- Corazón.
- Bife y
- Menestras.



Las frutas y verduras de color amarillo, naranja o verdes oscuras deben consumirse **TODOS LOS DÍAS**.



NO OLVIDEN

Para evitar las enfermedades debemos recibir **alimentación balanceada**.



Fuerza
+
Crecimiento
+
Complemento

**BUSCA MÁS INFORMACIÓN
EN EL ESTABLECIMIENTO
DE SALUD MÁS CERCANO
A TU DOMICILIO**

CEPESJU

Av. Ignacio Merino 1855 Ofi. 301
Teléf. 471-3587 - Lince.
www.cepesju.org

LIMA - PERÚ



Proyecto: "La Aventura de la Vida como Estrategia para la Promoción de Estilos de Vida Saludables en Instituciones Educativas de Lima - Perú"



**PREVENCIÓN EN SALUD
"NUTRICIÓN"**



MEZCLAS ADECUADAS ¹



FUERZA + CRECIMIENTO + COMPLEMENTARIO

(Mezcla Básica para alimentación)
(Arroz + Lentejas + Ensalada + Limonada)



FUERZA + CRECIMIENTO + COMPLEMENTARIO + FUERZA

(Esta mezcla es reforzada para niños con bajo peso)
Arroz + Lentejas + Ensalada + Papa + Maracuya



FUERZA + CRECIMIENTO + COMPLEMENTARIO + CRECIMIENTO

(Esta mezcla es reforzada para niños con baja talla)
Arroz + Lentejas + Ensalada + Camote + Jugos



MEZCLAS INADECUADAS



FUERZA + FUERZA



Arroz + Carapulcra + Café

CRECIMIENTO + CRECIMIENTO



Arroz + Frejol + Pescado + Leche

FUERZA + FUERZA



Arroz + Quinoa + Anís

TIPOS DE ALIMENTACIÓN BÁSICOS ²

FUERZA: CEREALES

- Arroz
- Quinoa
- Trigo
- Fideos
- Maiz
- Pan
- Tubérculos (papa, yuca camote).



CRECIMIENTO: MENESTRAS

- Alverjas
- Habas
- Frejol
- Lentejas



PRODUCTO ANIMAL

- Pescado
- Carnes
- Sangrecita
- Hígado
- Huevo
- Leche



COMPLEMENTARIOS

- Frutas
- Verduras



¹ Fuente: Tríptico P.A.N.E.C.

² Fuente: Díptico Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición - MINSA.