



# Nota Saludable



**fci**  
FUNDACIÓN  
CARDIOINFANTIL  
INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA

Alimentación Saludable

## ¿Sabías Qué...?

### Grupos de Alimentos y Guías Alimentarias

Debemos consumir diariamente alimentos de los seis grupos, esto nos permitirá mantenernos saludables y prevenir deficiencias de nutrientes en nuestro organismo.

El ICBF (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar) recomienda que en la alimentación diaria incluya por lo menos un alimento de cada uno de los seis grupos en las principales comidas del día.

Adicionalmente el ICBF promueve los siguientes mensajes:



Para prevenir la anemia, niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben consumir vísceras una vez por semana



Para complementar su alimentación consuma al menos **2** veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, garbanzo y arveja



Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas



Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas



Para mantener una presión arterial normal reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio

Para favorecer la salud de huesos, músculos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos, y huevo



Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y almendras, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite el consumo de grasas de origen animal como mantequilla y manteca



Consuma alimentos frescos y variados



## Actividad en Familia

Mencione al menos tres alimentos saludables de cada grupo que considere deben ser parte de los hábitos alimentarios de toda la familia.



### Grupo de Alimento

### Alimentos Saludables

1. Cereales, raíces, tuberculos y plátanos
2. Frutas y verduras
3. Leche y productos lácteos
4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas
5. Grasas
6. Azúcares

### Preparación



1 Cortar las manzanas y el apio en julianas. Mezclar el yogurt y el jugo de limón.

2 Incorpore las manzanas, el apio u las nueces a la mezcla anterior y dejar reposar.

### Ensalada Waldorf

Porciones 4 - Calorías por Porción 60  
Ingredientes:

- 2 manzanas
- 3 tallos de apio
- ½ taza de nueces picadas
- ½ vaso de yogurt tipo postre sin dulce
- 1 cucharada de jugo de limón
- Endulzante al gusto



Solicítenle la colaboración a tus padres o a un adulto que te ayude a cortar los ingredientes y preparen juntos una creativa y deliciosa receta saludable para compartir en familia.