SOCIEDAD **ANTICANCEROSA DE VENEZUELA** J-00056059-5 El cáncer es curable si se diagnostica a tiempo





Alimentándonos de manera saludable.

LUNES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DIA 7

4° CRECIENTE

**DIA 14** 

**LUNA LLENA** 

Comer una dieta bien balanceada ayuda a disminuir el riesgo de contraer varias enfermedades.

Es importante comer una dieta balanceada toda la vida.

en los niños hábitos alimentarios.

Recuerda reforzar

Comer una dieta saludable puede reducir el riesgo de obesidad.

Los alimentos contienen diferentes tipos de nutrientes, los cuales son necesarios para muchos procesos vitales en el organismo.

Los carbohidratos dan energía.

Las proteínas son Las grasas son una fuente una fuente de energía y muy concentrada de son esenciales para el energía y también ayudan crecimiento y la a transportar las vitaminas restauración de todos esenciales por todo los tejidos del el cuerpo. cuerpo.

Las vitaminas y minerales son importantes para mantener un cuerpo sano y en buen funcionamiento.

La fibra no está clasificada como un nutriente, pero es fundamental para mantener el sistema digestivo saludable.

Algunos tipos de carnes

tienen un alto contenido

de grasas,

por lo que siempre debe

eliminar la piel y

las grasas

sobrantes.

Intenta balancear apropiadamente la dieta diaria de tu familia.

Las frutas y las verduras son fuentes excelentes de muchos nutrientes, en particular de vitaminas, minerales y fibra.

Debemos intentar comer al menos cinco porciones de fruta y vegetales al día.

La carne, el pescado y La leche y otras alternativas, otros productos lácteos, como frijoles, legumbres, tales como el queso y huevos y nueces son el yogurt, son fuentes todas importantes fuentes importantes de proteínas, no lácteas de calcio y vitaminas. proteínas.

Intente comer dos porciones de pescado a la semana.

Comer saludable

mantiene la piel,

saludables.

los dientes y los ojos

16

23

Ase a la parrilla, hornee o hierva las carnes y el pescado en lugar de freírlos.

**Comer alimentos** 

ricos en nutrientes y

proteínas es fundamental

para mantener

los músculos

fuertes.

**Trate de limitar** la cantidad de carnes procesadas que coma (como los embutidos).

Las grasas son una parte importante de su dieta, pero no las necesita en grandes cantidades.

Una dieta rica en verduras, frutas, pescado y frutos secos ayuda a la memoria, la capacidad de concentración y otras funciones

Los alimentos azucarados como dulces y galletas le dan energía, pero no muchos nutrientes.

Los alimentos ricos en antioxidantes en la prevención de los problemas oculares.

Intente comer tres comidas balanceadas al día con meriendas saludables intercaladas.

Alimentación balanceada

y ejercicio físico

todos los días.

Es un hecho que la buena alimentación está **intimamente relacionada** 

> con la prevención del cáncer. 30

El desayuno es importante por lo que no deben evitarlo ni saltarlo nunca.

**DIA 21** 

4° MENGUANTE



Una buena alimentación protege el sistema inmunitario.

26

19



cerebrales.

juegan un papel importante

Recuerda visitarnos en

www.laloncherademihijo.org





