

CONOCE MÁS SOBRE LAS FUNCIONES Y BENEFICIOS DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS



La
Lonchera
de mi
Hijo



**SOCIEDAD
ANTICANCEROSA
DE VENEZUELA**
J-00056059-5

El cáncer es curable
si se diagnostica
a tiempo



LAS FUNCIONES Y BENEFICIOS DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS



Los alimentos nos aportan sustancias nutritivas y otros elementos que necesitamos para tener calidad de vida; a los niños les permite crecer y desarrollarse y, a los jóvenes y adultos, realizar todas sus actividades.

Una alimentación sana no implica abstenernos de los alimentos y bebidas que más nos gustan. Lo que sí es necesario, es que sea correcta y equilibrada, teniendo la cantidad adecuada de los siguientes grupos de alimentos:

Cereales, raíces, tubérculos, plátanos, y leguminosas (granos) de estos obtenemos la mayor cantidad de energía que utiliza el organismo para realizar todas sus funciones, tales como respirar, moverse, crecer y reparar tejidos. Además, los cereales integrales aportan fibra que ayuda al buen funcionamiento del sistema digestivo. Por su parte, las leguminosas como los frijoles, lentejas y garbanzos, combinados con cereales, tienen un aporte proteico similar a la carne.



Frutas y hortalizas aportan nutrientes que regulan el buen funcionamiento del cuerpo como las vitaminas, minerales, agua y fibra. Las vitaminas regulan procesos básicos de la vida, tales como el crecimiento y la conservación de tejidos. Los minerales contribuyen a mantener los dientes y huesos sanos, participan en la regulación de la contracción muscular y el transporte de oxígeno a través de la sangre.

Leches y derivados lácteos, carnes, huevos aportan elementos esenciales para el crecimiento y desarrollo del cuerpo, como proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales. Este grupo representa la mayor fuente de calcio, nutriente necesario para la formación de huesos y dientes.

Las carnes, aves y pescados son la mejor fuente de proteína de origen animal y de minerales como hierro y zinc.

El huevo es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico.



Grasas y aceites vegetales son fundamentales en la absorción de vitaminas como la A, D, E y K, esenciales para el cuerpo, y son una fuente importante de energía.

Azúcares constituyen básicamente una fuente de energía de rápida utilización, por ende, es necesario moderar su consumo.



El agua es esencial para regular las funciones vitales del cuerpo.

La actividad física regular es una forma natural de mantener cuerpo y mente sanos.

