

# CONOCE MÁS SOBRE EL TROMPO DE ALIMENTOS



La  
Lonchera  
de mi  
Hijo



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

El cáncer es curable  
si se diagnostica  
a tiempo



# ¡Combina las franjas, toma agua y muévete!



El Trompo de los Alimentos es una herramienta educativa, una nueva manera de clasificar los grupos básicos de alimentos para una alimentación saludable de acuerdo a las recomendaciones nutricionales para la población venezolana.

Permite agrupar los alimentos con orden jerárquico o de proporcionalidad, de manera tal que esté representado cada grupo con un tamaño acorde a la cantidad que se debe consumir diariamente.

# El trompo alimenticio está dividido en 5 grupos:

## GRUPO: CEREALES, GRANOS, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS

Este grupo contiene los alimentos que son los principales aportadores de energía. Suministran además, vitaminas del complejo B, hierro y fibra.

Los alimentos que pertenecen a este grupo son:

Casabe, arroz, yuca, plátano, papa, bollito, arepa, maíz, batata y granos (caraotas negras, frijoles).

**Consumo recomendado:** 1 ó 2 porciones por plato al día.



## GRUPO: HORTALIZAS Y FRUTAS

Este grupo se caracteriza por contener vitaminas A y C; y minerales importantes para el buen funcionamiento de nuestro organismo. También contienen agua y fibra, que favorece las funciones intestinales.

Los alimentos que pertenecen a este grupo son:

Mango, piña, melón, patilla, guayaba, cambur, lechosa, mandarina, naranja, parchita, limón, tomate, lechuga, remolacha, auyama, zanahoria, cebolla, pimentón, repollo, coliflor, brócoli, berenjena, berro y calabacín.

**Consumo recomendado:** 5 porciones al día.





## GRUPO: LÁCTEOS, CARNES Y HUEVOS

En la tercera franja se representa el grupo de los lácteos (leche, queso y yogurt), carnes (pollo, res, pescado, cerdo, mariscos) y huevos, principales aportadores de proteínas, razón por la cual deben consumirse en menor proporción que los alimentos de las dos primeras franjas.

**Son fuentes de proteínas de excelente calidad, además contienen minerales, tales como calcio y el hierro; vitaminas A, D, B1, B2, B12.**

### Consumo recomendado:

- Leche ó cualquiera de sus productos preferiblemente descremados, 1 ó 2 raciones al día, especialmente en la infancia y en el período prenatal y cuando la mujer está lactando.
- Pescado por lo menos dos veces por semana, especialmente los llamados pescados azules como atún y sardinas, que contienen ácidos grasos omega 3.
- Hígado de res o pollo, una vez a la semana ya que es una excelente fuente de hierro y vitamina A.
- Carnes rojas una o dos veces por semana y pollo dos o tres veces por semana.





## GRUPO: GRASAS Y ACEITES VEGETALES

En el ápice derecho del Trompo encontramos el grupo de los aceites y grasas vegetales, ubicados en esta posición ya que deben incluirse en nuestra dieta de una forma moderada.

- Buen funcionamiento del organismo.
- Fuente concentrada de energía.
- Transporte de vitaminas liposolubles A, D, E y K.

**Adicionalmente las grasas y aceites mejoran la palatabilidad de los alimentos (proporcionan sabor y textura) y proporcionan la sensación de llenura o saciedad al comer.**



## GRUPO: AZÚCAR, MIEL, PAPELÓN

En el ápice izquierdo del Trompo encontramos el grupo del azúcar, miel y papelón, ubicado en esta posición ya que deben incluirse en nuestra dieta de una forma moderada.

- Saborizante de alimentos y bebidas.
- Fuente de energía inmediata.

Su uso en la dieta es opcional ya que las frutas y hortalizas aportan este tipo de carbohidrato.



## EL AGUA

Representa el guaral del trompo, acompañado de actividad física. Sin agua no hay vida y sin el guaral no baila el trompo.

Se recomienda un consumo mínimo de 8 vasos diarios de agua, debido a su gran importancia dentro del organismo, ya que crea el equilibrio perfecto para que este pueda cumplir sus funciones.

Las funciones principales del agua son:

- Medio de transporte de nutrientes y otras sustancias del organismo.
- Vía por excelencia de liberación de sustancias dañinas.
- Participa en la regulación de la temperatura corporal.
- El agua esencial para el buen funcionamiento de todos nuestros órganos y sistemas.



## ACTIVIDAD FÍSICA

La práctica de alguna actividad física resulta fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo y debe ser complemento de una alimentación variada y balanceada combinando las distintas franjas del Trompo de los alimentos e incorporando diariamente el consumo de agua.

Actividades como bailar, montar bicicleta, correr, subir y bajar escaleras, pasear las mascotas, juegos tradicionales, así como practicar algún deporte reportan al organismo grandes efectos positivos.

Se recomienda realizar 150 min. de actividad física a la semana.

