

Algunas medidas que te pueden ayudar...

Las raciones son cantidades de alimentos que se sirven a una persona, y que pueden ser expresadas en gramos, litros o medidas prácticas como taza, cuchara, vaso.

TABLA DE RACIONES DIARIAS RECOMENDADAS DE ALIMENTOS SEGÚN LA EDAD				
Grupos de alimentos	Ración	Alimentos	Prescribir	Excluir
Plásticos (Leche, Carne y Huevos)	1 vaso 1 rebanada o 3 cucharadas	Leche, yogurt Queso Queso rallado	1-11/2	2
	1 unidad 3 unidades 30 gramos o 3 cucharadas	Huevos Sardinas Pollo, hígado, res, pescado, carne molida	2-3	4
Reguladores	1/2 taza 1 taza	Hortalizas o vegetales	1/2-1	1
Vegetales y Frutas	1/2 unidad o 1 pequeña 1 vaso de jugo 1 taza de jugo	Frutas	5-6	6-7
Energéticos Granos, Cereales, Tubérculos y Plátano	1/2 unidad o 1 rebanada	Pan	4-6	7
	1/2 unidad pequeña	Plátano		
	4 unidades	Galletas		
	1 unidad mediana	Papas		
	1 unidad pequeña	Arepas		
	1/2 taza (cocido)	Verduras, cereales (pasta, arroz, avena) granos		
	1 rebanada 1 cucharadita (5 gramos)	Aguacate Mayonesa, margarina, queso crema	4-5	6
	1 cucharadita (15 gramos)	Mermelada, miel, azúcar o papelón	3	4

Combinando los Alimentos

Algunos consejos cuando la crisis económica golpea el bolsillo...



- Utiliza combinaciones económicas de tres o dos alimentos.
- La combinación de un cereal con granos puede sustituir la carne.
- Utiliza hortalizas como cebollas, tomates, ajo, cilantro, ají, para condimentar y obtendrás comidas con buen gusto, baratas y nutritivas.
- Prepara recetas guisadas, al vapor y al horno que son más sanas y rinden más que las fritas.
- Aprovecha los alimentos del día anterior para crear nuevas preparaciones, como por ejemplo, con el arroz sobrante se pueden hacer tortitas.

Recetas Tradicionales de Venezuela. TORTITAS DE ARROZ



Ingredientes:

Arroz cocido	1 taza
Huevo	1 unidad
Harina de trigo	2 cucharadas
Azúcar	1 cucharada
Vainilla	1/2 cucharadita
Aceite	1/2 taza



Preparación

- Mezcla bien el arroz con el huevo batido, harina, azúcar y vainilla.
- Forma tortitas y fríelas en aceite caliente hasta que estén doradas.
- Escúrrelas en papel absorbente.



Ayudando a la gente a alimentarse y a vivir mejor



8va Transversal con 7° Avenida, Quinta Pacairigua. Altamira.
Caracas. Teléfonos: 0212-2636918/2637227
www.fundacionbengoa.org
Email: info@fundacionbengoa.org



¿Cómo obtener una alimentación balanceada?

Combinando y variando los alimentos, aseguras el aporte de nutrientes necesarios.



¿Cómo combinar los alimentos?

Se deben combinar alimentos **energéticos**, **plásticos** y **reguladores** para obtener comidas nutritivas y variadas para toda la familia.



COMBINACIONES

A continuación se presentan combinaciones sencillas y económicas de alimentos que podrás preparar en su casa.

DE CUATRO

En una comida utiliza alimentos de los tres grupos y repite un alimento energético o un regulador, como por ejemplo:



DE TRES

Es la combinación que más se utiliza por su variedad de opciones:

Opción 1: Un alimento de cada uno de los grupos básicos



Opción 2: Dos alimentos energéticos con un alimento regulador



Opción 3: Dos alimentos energéticos con un alimento plástico



DE DOS

Las comidas con dos alimentos son las más económicas. Para que la dieta conserve su calidad nutricional se recomienda combinar:

Dos alimentos energéticos, preferiblemente granos y un cereal, o un alimento energético con un plástico.

Las siguientes combinaciones asegurarán este beneficio:



Lávate las manos siempre!