

## Guía 9

Evite el consumo de gaseosas y jugos artificiales porque dañan su salud.

El consumo en exceso de gaseosas, jugos artificiales y alimentos con alto contenido en azúcar (así como tortas, masitas y caramelos), contienen muchas calorías sin nutrientes esenciales. Una elección saludable es reemplazar las gaseosas y jugos artificiales por agua o jugos naturales de frutas.



## Guía 10

Evite el consumo de bebidas alcohólicas porque puede provocar accidentes y es perjudicial para su salud.

El consumo excesivo de bebidas alcohólicas causa problemas de salud físicos, mentales y sociales en cualquier etapa de la vida. Estos problemas son:

- ▶ Hipertensión arterial
- ▶ Problemas del hígado
- ▶ Conductas violentas
- ▶ Accidentes de tránsito
- ▶ Desintegración familiar.

Si una mujer está embarazada, no debe tomar bebidas alcohólicas, porque puede afectar la salud de su bebé.

No permita que las niñas, niños y adolescentes tomen bebidas alcohólicas de ningún tipo.

## Guía 11

Tome como mínimo 8 vasos de agua potable durante el día para el buen funcionamiento del cuerpo.

El consumo de agua es de vital importancia porque ayuda a eliminar las sustancias tóxicas del organismo, previene la deshidratación, ayuda a la digestión y mejora el aprovechamiento de los alimentos.

Es fundamental evitar la sensación de sed bebiendo líquido a lo largo del día.



## Guía 12

Para su bienestar general realice de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días.

El sedentarismo constituye un factor de riesgo de padecer enfermedades como diabetes, presión alta, aterosclerosis, obesidad y enfermedades del corazón.

Para tener una vida saludable, además de cuidar todos los aspectos relacionados con la alimentación, debes realizar actividad física y ejercicio físico todos los días.

Es importante realizar actividad física durante todas las etapas de la vida, por ejemplo: caminar, nadar, andar en bicicleta, pasear al perro



# Guías Alimentarias del Paraguay



Avda. Santísima Trinidad esq. Itapúa  
Tel/Fax: (595-21) 206 874 - E-mail: [inanpy@hotmail.com](mailto:inanpy@hotmail.com)  
Página Web: <http://www.inan.gov.py> - Asunción, Paraguay



# Guía 1

Para una alimentación saludable elija alimentos de todos los grupos de la olla nutricional

Es importante tener una alimentación variada y equilibrada, consumiendo un poco de todos los grupos de alimentos incluidos en la olla, en las diferentes comidas del día: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena para mantenerse sano, vivir más y mejor.



# Guía 2

Para estar sano coma diariamente verduras crudas y cocidas, en el almuerzo y la cena.

Las verduras contienen vitaminas, minerales, agua y fibra que ayudan a regular el funcionamiento del cuerpo.

Ayudan a prevenir enfermedades como el cáncer y enfermedades del corazón.

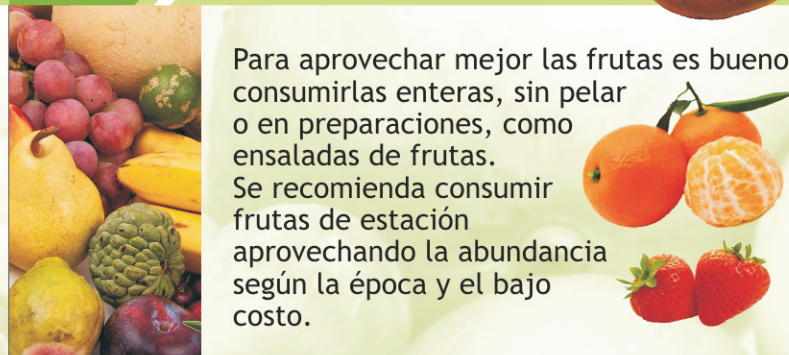
Ayudan a disminuir el colesterol.

Ayudan a prevenir el estreñimiento porque aportan fibra.



# Guía 3

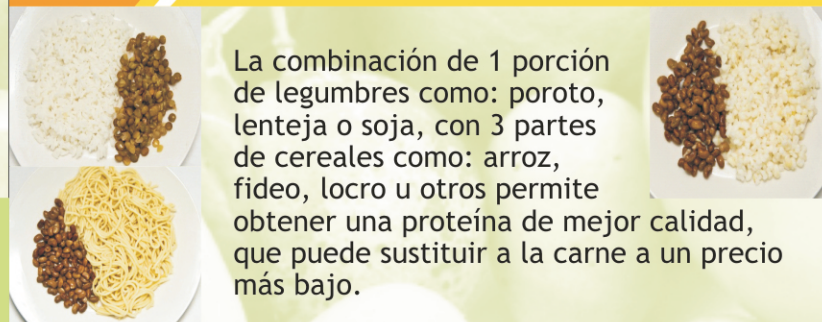
Consuma todos los días 3 frutas de estación porque tienen vitaminas y fibra.



Para aprovechar mejor las frutas es bueno consumirlas enteras, sin pelar o en preparaciones, como ensaladas de frutas. Se recomienda consumir frutas de estación aprovechando la abundancia según la época y el bajo costo.

# Guía 4

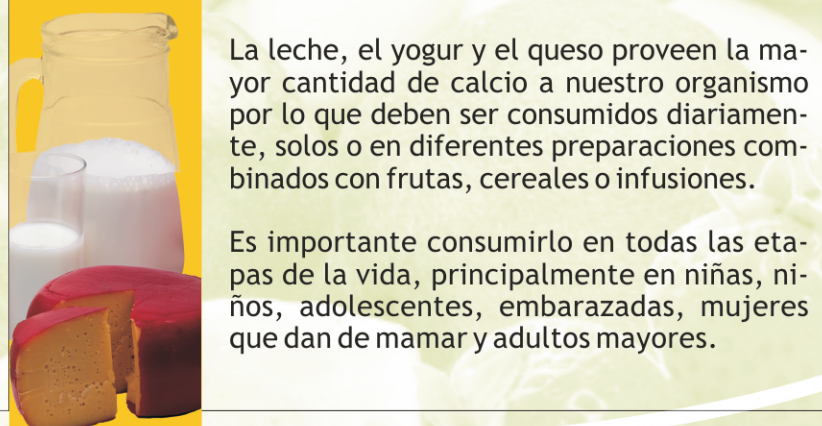
Coma legumbres con cereales, como poroto con arroz, al menos 2 dos veces por semana porque son ricos y nutritivos.



La combinación de 1 porción de legumbres como: poroto, lenteja o soja, con 3 partes de cereales como: arroz, fideo, locro u otros permite obtener una proteína de mejor calidad, que puede sustituir a la carne a un precio más bajo.

# Guía 5

Aumente el consumo diario de lácteos a 2 tazas de leche o yogur y 1 pedazo de queso para mantener huesos y dientes fuertes.

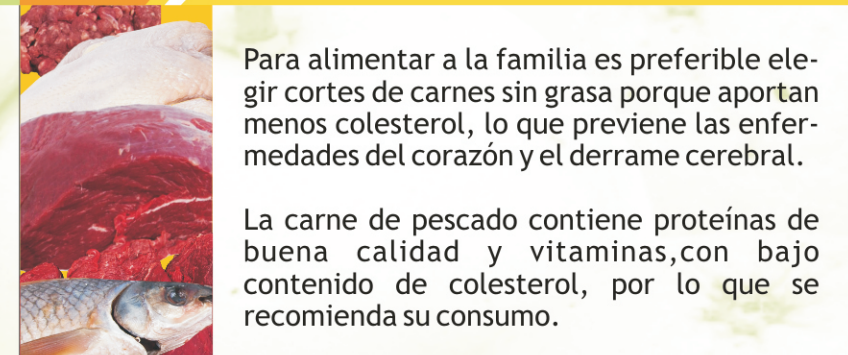


La leche, el yogur y el queso proveen la mayor cantidad de calcio a nuestro organismo por lo que deben ser consumidos diariamente, solos o en diferentes preparaciones combinados con frutas, cereales o infusiones.

Es importante consumirlo en todas las etapas de la vida, principalmente en niñas, niños, adolescentes, embarazadas, mujeres que dan de mamar y adultos mayores.

# Guía 6

Coma carnes rojas o blancas, sin grasa, hasta 4 veces por semana para prevenir el colesterol alto.



Para alimentar a la familia es preferible elegir cortes de carnes sin grasa porque aportan menos colesterol, lo que previene las enfermedades del corazón y el derrame cerebral.

La carne de pescado contiene proteínas de buena calidad y vitaminas, con bajo contenido de colesterol, por lo que se recomienda su consumo.

# Guía 7

Para proteger su corazón disminuya el consumo de grasa y frituras.



Consuma aceites de origen vegetal en vez de grasa animal porque es más saludable.

Para cuidar el corazón, limite el consumo de alimentos fritos y embutidos (chorizos, fiambre) porque tiene grasas perjudiciales para la salud.

# Guía 8

Prepare sus comidas con sal yodada en pequeña cantidad para prevenir la presión alta.



Disminuya el consumo de alimentos enlatados, embutidos, alimentos procesados, caldos en cubos porque contiene mucho sodio, al igual que el consumo excesivo de la sal, porque pueden causar problemas de salud como la hipertensión (presión alta), enfermedades del corazón, de los riñones, edema o hinchazón. Se recomienda consumir 1 cucharadita (5 gramos) al día de sal yodada.