



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

Guías Alimentarias del Ecuador



Folleto Edu-comunicacional
**Guías Alimentarias Basadas en Alimentos
(GABA) del Ecuador**





Aprendamos
los secretos de
una alimentación
saludable con las
Guías Alimentarias
del Ecuador.

La señora Dulcinea Zambrano es conocida en su barrio por su dulzura, ya que constantemente busca ayudar a sus vecinos, además de hacer los más famosos pasteles de chocolate. Todos saben que cuando tienen un antojo dulce, la señora Dulcinea siempre tiene golosinas a la mano.





Durante toda su vida, la señora Dulcinea ha disfrutado de hacer pasteles y galletas, al igual que degustarlos todos los días como postre en sus almuerzos, y acompañante del café en las tardes.



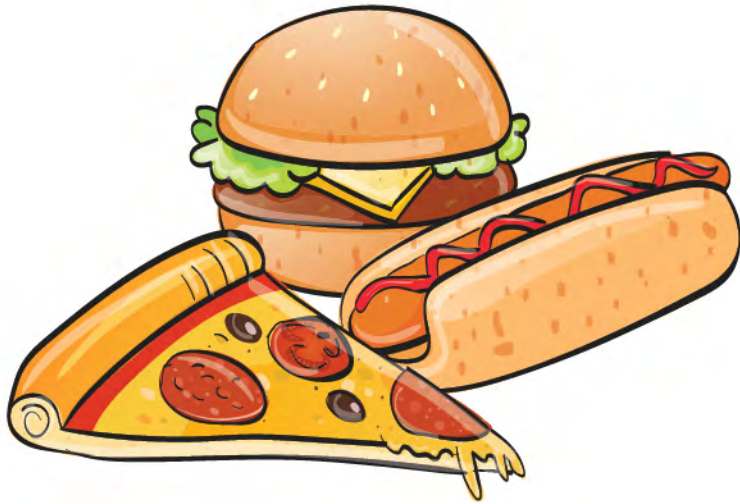
Cuando sus nietos la visitan, siempre comparte con ellos chocolates, caramelos y gaseosas.



A su esposo no le gusta tomar agua en el almuerzo, por lo que ella, también se ha acostumbrado a tomar jugo con mucha azúcar. La señora Dulcinea empezó a sentirse mal, por lo que fue a visitar al médico, quien le dijo que padece de una enfermedad llamada diabetes, y que se debe a un alto consumo de azúcar.

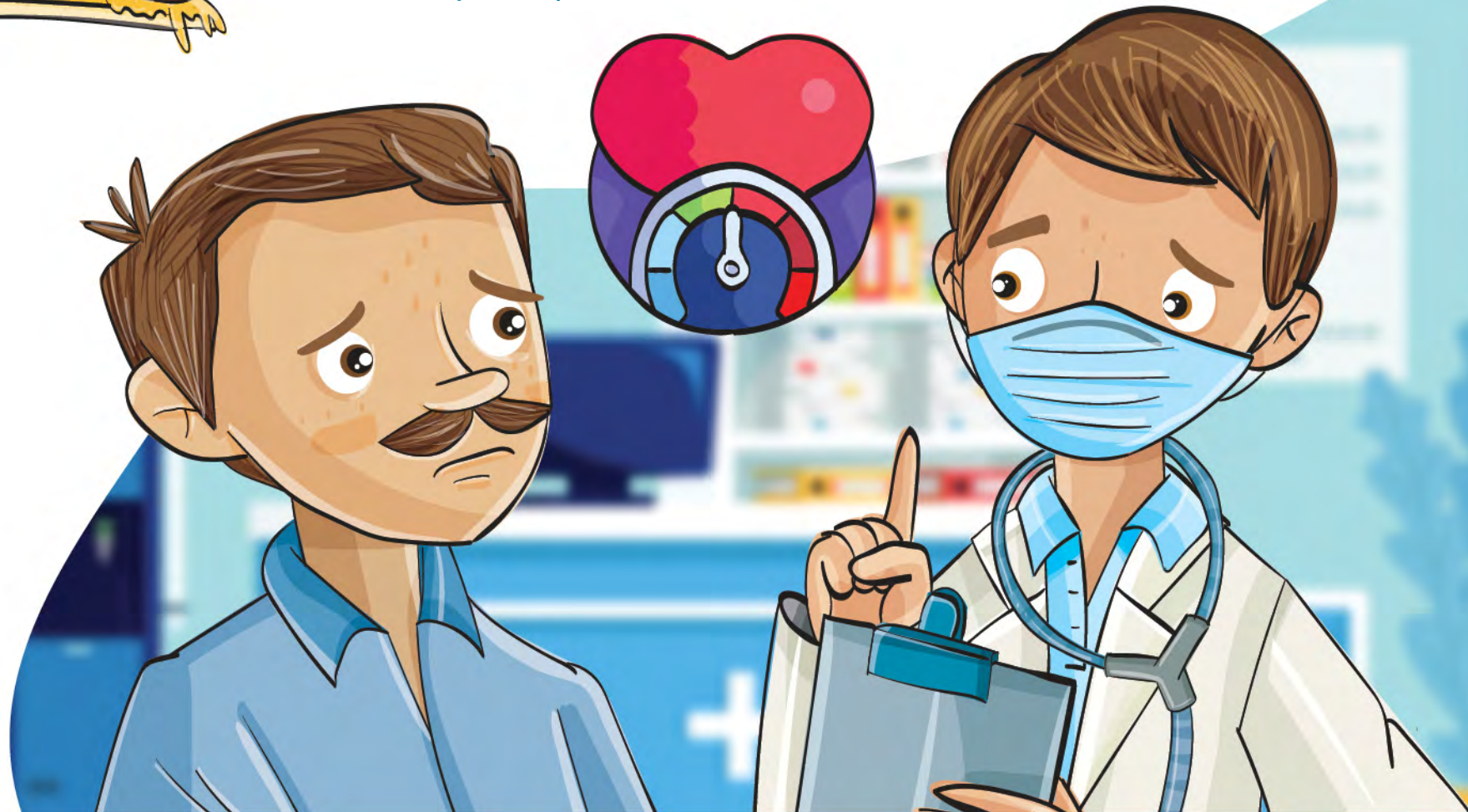
La señora Dulcinea y su esposo son buenos amigos del señor Francisco Salinero, quien totalmente opuesto a la señora Dulcinea, prefiere deleitarse con alimentos salados.





El señor Salinero junto con sus hijos, siempre ponen sal a la comida sin probarla. Cuando se sientan en la mesa, el salero siempre está presente.

Por las noches, el señor Salinero y su familia prefieren salir a comer hamburguesas o pizza, ya que disfrutan de ese tiempo juntos. El señor Salinero empezó a tener frecuentes dolores de cabeza y el médico le dijo que su presión está alta.



El señor Gonzalo Barriga, primo de Francisco Salinero, vive en el mismo barrio, y es dueño de un restaurante que se especializa en alimentos fritos; utilizando como ingredientes especiales: la manteca y la margarina.





El señor Barriga almuerza y merienda todos los días en su restaurante, y su comida preferida es una empanada frita de verde acompañada de chicharrón y arroz. El señor Barriga ha notado un aumento de peso en los últimos años, por lo que el médico del barrio le diagnosticó obesidad, y le informó de todos los riesgos que este peso tan alto, trae a su salud.

Los vecinos preocupados por la señora Dulcinea y por los señores Salinero y Barriga, se juntaron para buscar una solución y se preguntaron: ¿Qué podemos hacer para que mejoren su salud?



¡Consumamos!

Comamos
rico y sano, elijamos
diariamente alimentos
naturales y variados



Banano



Maní



Lentejas



Tomate



Leche



Plátano verde



Pollo

Incluamos
alimentos de origen animal o
granos secos en nuestro plato
diario para fortalecer
el cuerpo



Camarón



Arvejas



Queso



Chochos



Fréjol



Huevos



¡Consumamos!

Para mejorar
la digestión consumamos
verduras o frutas naturales en
todas las comidas



Naranja



Cebolla blanca



Piña

Remolacha



Tomate de árbol



Sandía



Col



Alimentémonos
mejor combinando las
menestras con algún cereal
como arroz, maíz
o quinua



Arveja con quinua



Chochos con tostado



Arroz con lenteja



¡Consumamos!



Tomemos
8 vasos de agua segura durante
el día para mantener nuestro
cuerpo hidratado



¡Evitemos!

Protejamos
nuestra salud: evitemos
el consumo de productos
ultra-procesados, comida rápida
y bebidas endulzadas



Embutidos



Producto
de sal o dulce



Sopas
instantáneas



Comida
rápida



Bebidas
endulzadas



Leche de
sabor artificial



¡Evitemos!

Al consumir
menos azúcar, sal y grasas
evitamos la diabetes, presión
alta y obesidad



Salsa de tomate



Mayonesa



Margarina



Sal

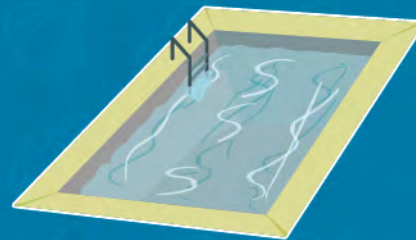


Azúcar





¡En cuerpo sano,
mente sana! Por nuestro bienestar
físico y mental, practiquemos
al menos media hora diaria de la
actividad física que
más nos guste



¡Disfrutemos!

¡Disfrutemos!



Valoremos lo nuestro.
Aprovechemos la riqueza de los
alimentos y sabores del Ecuador
¡Cocinemos y disfrutemos
en familia!



¡Disfrutemos!

De la mata a la olla.
Elijamos alimentos naturales de
los productores locales. ¡Todos
ganamos y ahorramos!



¡Disfrutemos!

Informémonos sobre lo que comemos. Revisemos en la etiqueta: ingredientes, semáforo nutricional y fecha de caducidad ¡Escojamos sabiamente!

MEDIO en AZÚCAR

MEDIO en GRASA

MEDIO en SAL

ELAB: 02SEP2018
VENCE: 23SEP2018

Moide Blanco 550g - 20r

Información Nutricional

Tamaño de la porción: 2 rebanadas (54 g)

Porciones por envase: 10

Cantidad por porción:

Energía / Calorías	887 kJ / 210 kcal	% Valor diario*
Energía de grasa / Calorías de grasa	85 kJ / 20 kcal	
Grasa total	5 g	10%
Grasa saturada	0,5 g	10%
Grasa monoinsaturada	0,3 g	
Grasa poliinsaturada	1 g	
Grasa trans	0 g	
Carbohidrato	0 mg	0%
Sodio	250 mg	10%
Carbónhidrato	28 mg	10%
Azúcares	0 g	
Proteína	5 mg	10%

* Los porcentajes de los valores diarios están basados en una ingesta diaria recomendada de 2.000 calorías (8.400 kJ). Sus valores diarios pueden variar más o menos dependiendo de sus necesidades.



Folleto Edu-comunicacional Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador



Subsecretaría Nacional de Promoción de la Salud e Igualdad
Sitio web: www.salud.gob.ec
Teléfono: 593-2-381-4400 / 593-2-381-4450

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA
Quito, Ecuador

FAO en Ecuador
Sitio web: www.fao.org/ecuador/es/
Teléfono: 593-2-290-5923 / 593-2-290-5947

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA
LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA
Quito, Ecuador

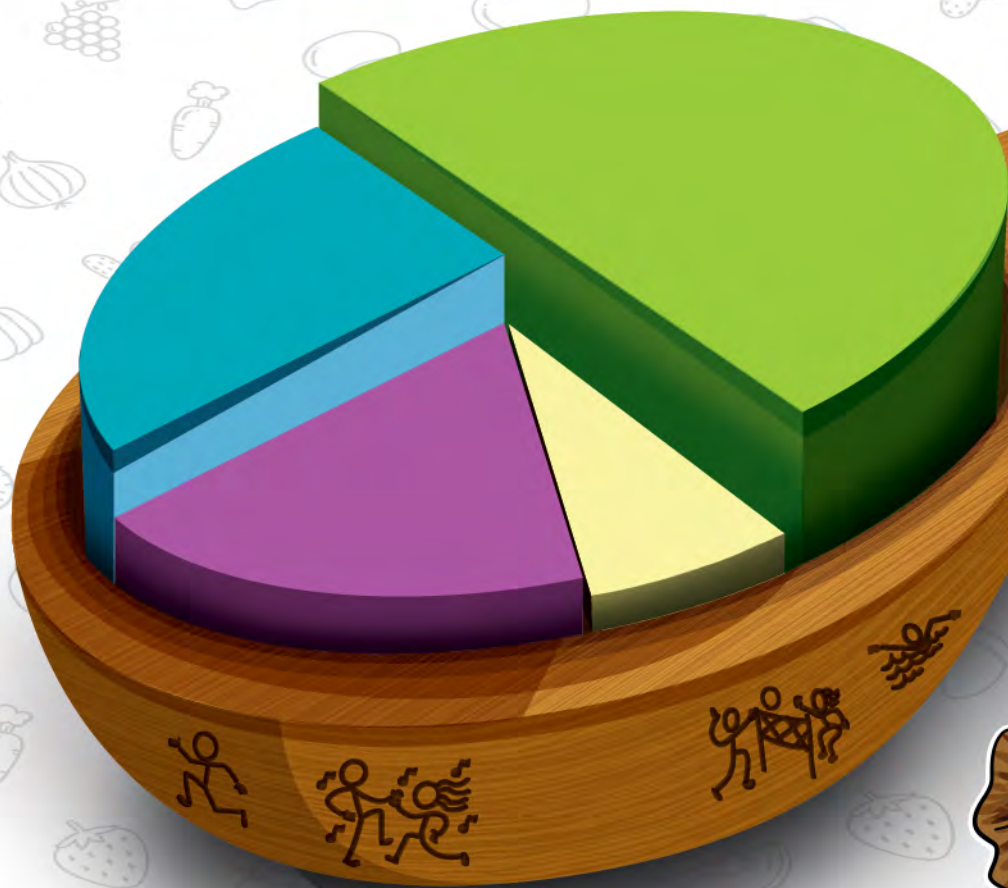


Algunos derechos reservados. Este obra está
bajo una licencia de CC BY-NC-SA 3.0 IGO



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

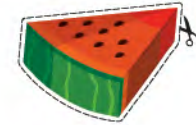
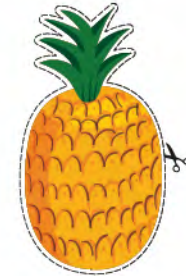
Guías Alimentarias del Ecuador



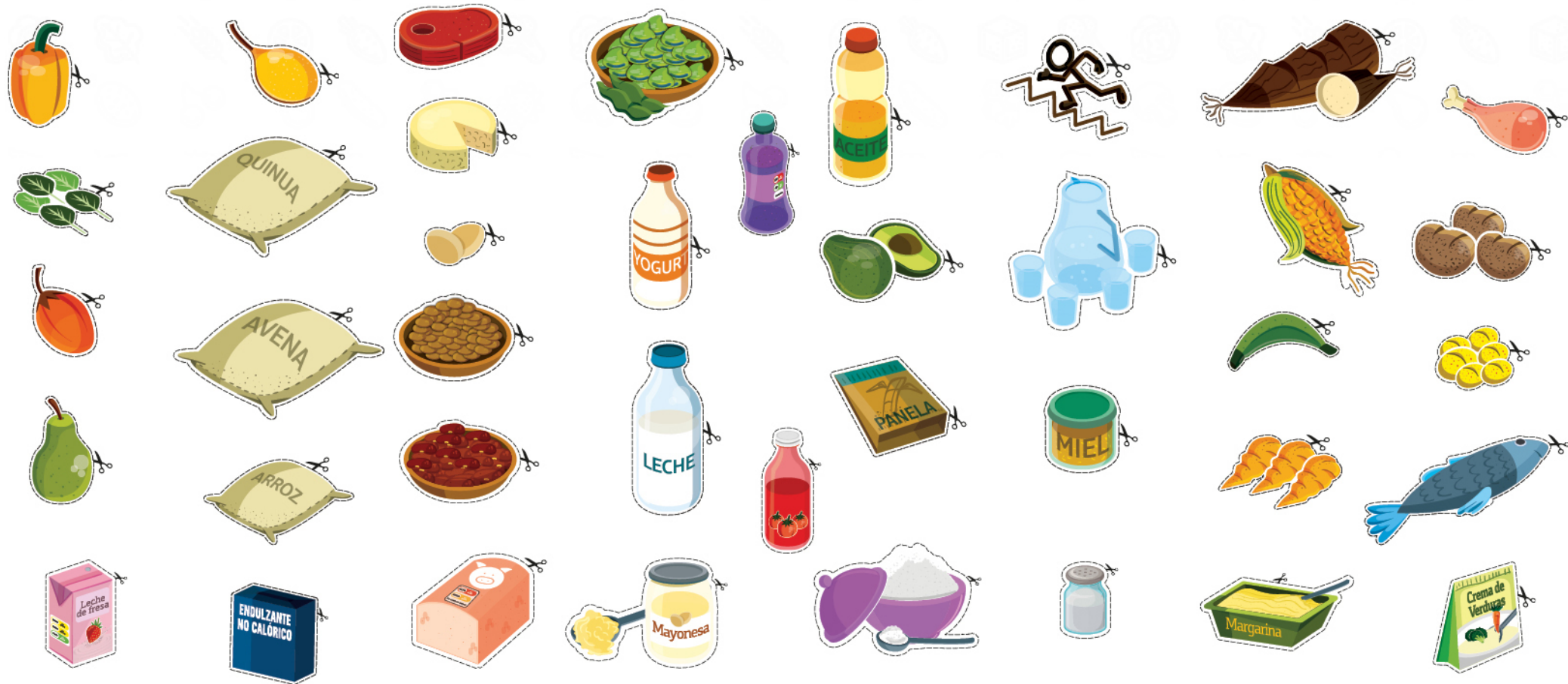
¡Hola soy Gaba*!
 Completemos la cuchara saludable, descubriendo los secretos de las Guías Alimentarias del Ecuador.

*GABA: Guías Alimentarias Basadas en Alimentos.

Recorta y clasifica los alimentos saludables y no saludables. Colócalos según corresponda dentro o fuera de la cuchara saludable.



Recorta y clasifica los alimentos saludables y no saludables. Colócalos según corresponda dentro o fuera de la cuchara saludable.



Folleto Edu-comunicacional Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador



Subsecretaría Nacional de Promoción de la Salud e Igualdad
Sitio web: www.salud.gob.ec
Teléfono: 593-2-381-4400 / 593-2-381-4450

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA
Quito, Ecuador

FAO en Ecuador
Sitio web: www.fao.org/ecuador/es/
Teléfono: 593-2-290-5923 / 593-2-290-5947

**ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA
LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA**
Quito, Ecuador



Algunos derechos reservados. Este obra está
bajo una licencia de CC BY-NC-SA 3.0 IGO