

PLATO AMAZÓNICO

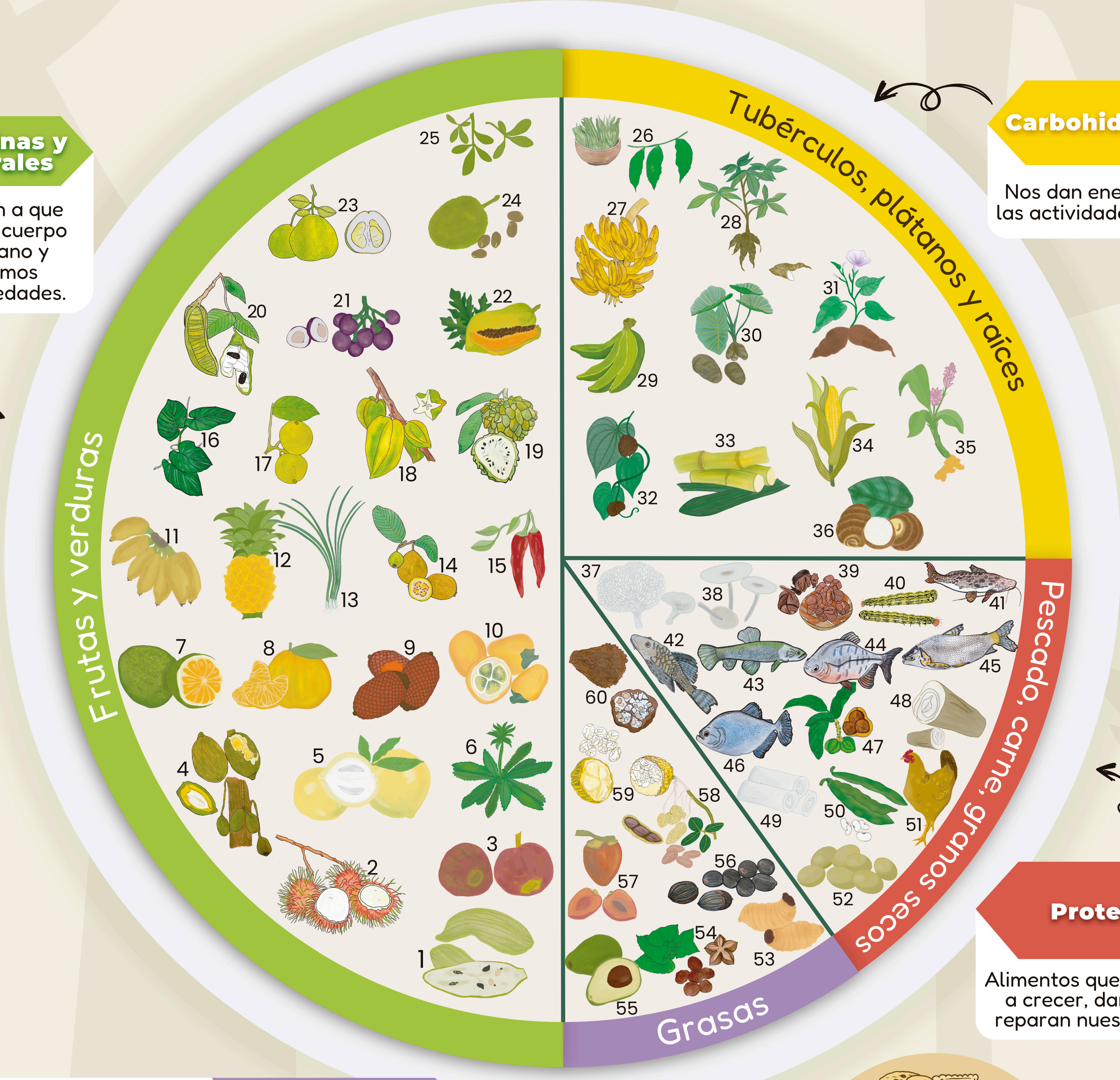
MÁS COLORES, MÁS SALUD

Vitaminas y Minerales

Ayudan a que nuestro cuerpo este sano y evitemos enfermedades.

Carbohidratos

Nos dan energía para las actividades diarias.



También dan energía, protegen los órganos y ayudan al cuidado del corazón.

Grasas naturales

Alimentos que nos dan energía

Alimentos que nos mantienen sanos

Alimentos que nos dan fuerza

Alimentos que mantienen sano el corazón



Recuerda realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria para cuidar tu salud.



Reducir Consumo

Frutas y verduras

1Achojcha, 2Achotillo, 3Paso, 4Pitón, 5Abío, 6Culandro de monte, 7Limón, 8Mandarina, 9Morete, 10Naranjilla de monte, 11Orito, 12Piña, 13Cebollín, 14Guayaba, 15Aji, 16María Panga, 17Arazá, 18Carambola, 19Chirimoya, 20Guaba, 21Uva de monte, 22Papaya, 23Toronja, 24Frutipán, 25Espinaca amazónica.

Tubérculos, plátanos y raíces

26Guayusa, 27Plátano maduro, 28Yuca, 29Plátano verde, 30Papa china, 31Camote, 32Papa aérea, 33Caña de azúcar, 34Maíz, 35Jenjibre, 36Malanga.

Pescado, carne, granos secos y tiernos

37Hongo, 38Hongo de maíz, 39Hormiga culona, 40Cachikuro, 41Bagre, 42Carachama, 43Wanchiche, 44Cachama, 45Bocachico, 46Piraña, 47Achanzo, 48Palmito de pambil, 49Palmito de chonta, 50Fréjol, 51Gallina, 52Huevo.

Semillas y Kuros o grasas naturales.

53Chontacuro, 54Maní de monte, 55Aguacate, 56Ungurahua, 57Chonta, 58Maní, 59Cacao blanco, 60Palma de fibra.

Autores: María Gabriela Zurita-Benavides, Karina Gavin Quinchuela, Michelle Guachamin-Rosero, Juan F. Ponce Sánchez, María Cristina Peñuela Mora, Sofía Valencia.
Ilustración: Katia Stefania Vicente-Pérez. **Diseño:** Danya Rosemary Rodríguez Parrales.