

“UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE”

F.E.C.Y.T.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA



Título: “Comiendo Rico y saludable se vive feliz”



Autora:

Vanessa Valenzuela

Ibarra, junio 2009

EDITORIAL

Colaboradores:

- Directivos y personal docente del Centro Educativo “Efrata”
- Personal del Subcentro de Salud de Carcelén Bajo
- Dr. Edgar Cevallos (Tutor)
- Dra. Gabriela Meza
- Dra. Ximena Narváez
- Lic. Cristina Navarrete
- Lic. Santiago Ramírez
- Srta. María Fernanda Tenorio
- Sr. Miguel Bolaños (Digitador)
- Sr. Luís Chango (Digitador)
- Familia Ordóñez Araujo

Editado en Quito

30 de junio del 2009

**GUÍA DE DIETAS
NUTRITIVAS Y VARIADAS
(incluyendo la cantidad
de kilocalorías)**

**ELABORACIÓN DE RECETAS NUTRITIVAS,
ECONÓMICAS Y FÁCILES DE
PREPARAR**

SOPAS

Proporcionan energía por la presencia de carbohidratos como: quinua, papa, avena, etc. Además la sopa hidrata por la presencia de líquido. También ayuda a que el cuerpo esté bien nutrido de micronutrientes tales como: calcio, fósforo, hierro, zinc, entre otros.

FUERTES

Son alimentos ricos en almidones y constituyen una fuente directa de suministro de calorías. Además aportan con macronutrientes como las proteínas que hay en la carne, fréjol, etc. las cuales dan fuerza y mejoran la estructura muscular.

ENSALADAS

Son una fuente directa de: *vitaminas*, las cuales son indispensables para mantener la función de las células; *minerales* que ayudan a mantener el equilibrio del organismo; y *antioxidantes* que ayudan a mantener vivas las células.

A collage of various food items including bread, a burger, a drink, and cheese.

**CÓMO PLANIFICAR
EL MENÚ SEMANAL**