

ALIMENTANDO TUS

# DERECHOS



**CODHEZ**  
COMISIÓN PARA LOS DERECHOS HUMANOS  
DEL ESTADO ZULIA  
RIF J406190608





+ COME DE FORMA +

# VARIADA



**CODHEZ**  
COMISIÓN PARA LOS DERECHOS HUMANOS  
DEL ESTADO ZULIA  
RF 1406190008

PARA VIVIR SANAMENTE

Incluye **alimentos de distintos grupos** en la dieta de tu familia para comer adecuadamente.



## VEGETALES Y FRUTAS

Aprovecha los vegetales y frutas en temporada:

Mango, cambur, fresas, lechosa, melón.

## PROTEÍNAS

Se encuentran en alimentos como la ricota, huevos, muslos de pollo, cortes económicos de carnes y vísceras con alto contenido nutricional (hígado, corazón).



## GRANOS

Son una fuente rica en fibra, minerales, micronutrientes y carbohidratos:

Lentejas, arvejas, frijoles, caraotas.

## CARBOHIDRATOS

Procura el consumo de carbohidratos simples:

Avena, arroz, pasta, granos, harina de maíz.



## GRASAS

Las grasas saludables son una gran fuente de energía:

Aguacate  
Nueces  
Mantequilla



# PORCIONES

DE BUENOS



# HÁBITOS ALIMENTICIOS



**1/4 del plato**

**con proteínas:** Huevos, muslos de pollo, carnes de res, vísceras

**1/4 del plato**

**con carbohidratos:** Avena, arroz, pan, pasta.

**50% del plato**

**con vegetales:** Vegetales, preferiblemente crudos como zanahoria, brócoli, espinaca, vainitas, entre otros.



**CODHEZ**

COMISIÓN PARA LOS DERECHOS HUMANOS DEL ESTADO ZULIA

2017



# tips

SALUDABLES

**Las frutas** (como el cambur, la naranja, la lechosa), pueden **formar parte de tus platos principales o como meriendas.**

**Toma agua** 30 minutos antes de comer o luego de comer, y **mantente hidratado durante todo el día.**

¡Practica o haz alguna **actividad física** que te guste!







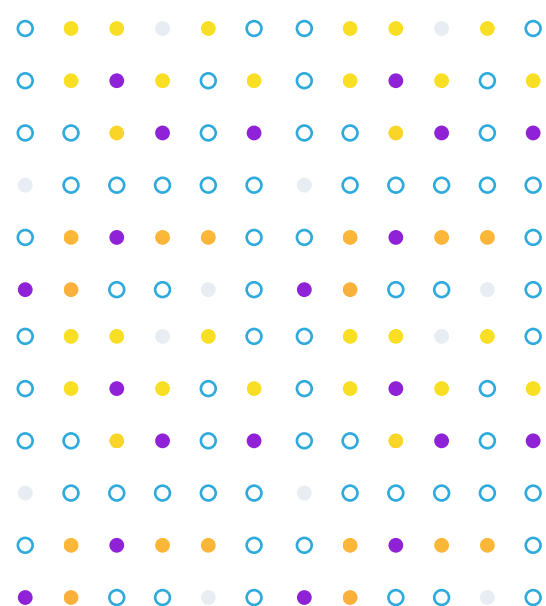
**CODHEZ**  
COMISIÓN PARA LOS DERECHOS HUMANOS  
DEL ESTADO ZULIA  
RIF J406190608



**REFUERZA TU**

# **SISTEMA INMUNE**

**CON ESTOS ALIMENTOS**





## VITAMINA C



Guayaba, mango, piña, melón, tomates, frutas y verduras

## VITAMINA A



Hígado, mantequilla, huevo y lácteos completos



Carnes, verduras de hojas verdes, cereales, legumbres, frutas, cereales e hígado

## COMPLEJO B ACIDO FOLICO



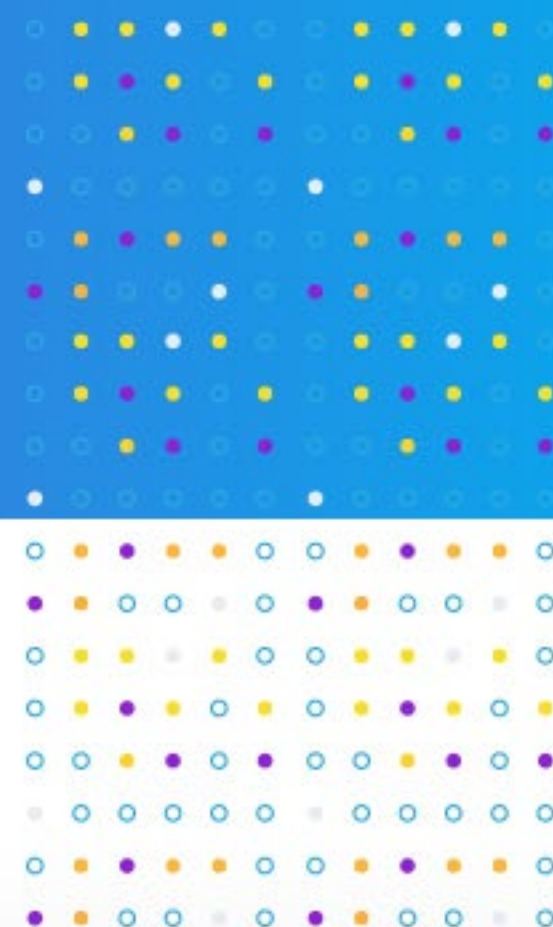
Carnes, pescado, huevos, hígado y lácteos

## HIERRO



# COME SANO EN TIEMPOS

>>> de crisis <<<



TORTICAS DE  
**papa rellenas**  
con **ricota** y  
**espinaca.**

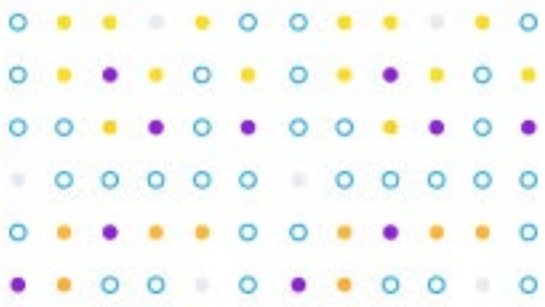


**CODHEZ**

COMISIÓN PARA LOS DERECHOS HUMANOS  
DEL ESTADO ZULIA

RIF. J406190808





## INGREDIENTES

2 **papas**

1 pizca de **sal**

1 pizca de **pimienta**

1/2 taza de **leche descremada**

1 cucharada sopera de **mantequilla**

100 gramos de **ricota**

1 taza de **espinaca** bien picada

1 cucharada de **aceite**

**Perejil o cilantro** picado





# PREPARACIÓN

PORCIONES: 2 SERVICIOS

1

COCINA -

COCINA LAS  
PAPAS Y AL ESTAR  
LISTAS DEBEN  
SER TRITURADAS  
CON UNA PIZCA  
DE SAL.

2

AGREGA -

AGRÉGALE LA  
LECHE Y LA  
PIMIENTA,  
REMUEVE BIEN.

3

PICA -

PARA EL RELLENO,  
PICA FINAMENTE LA  
ESPINACA, JUNTO  
CON EL PEREJIL O  
CILANTRO Y  
MÉZCLALO CON LA  
RICOTA.

4

HAZ -

TOMA EL PURÉ Y  
HAZ BOLITAS.  
RELLÉNALAS CON  
LA MEZCLA DE  
RICOTA Y  
ESPINACAS.  
SELLA BIEN.

5

HORNO -

COLOCA LAS  
BOLITAS EN UNA  
BANDEJA E  
INTRODÚCELAS  
AL HORNO  
PRECALENTADO  
A 180°C.



**BUEN**

PROVECHO



# RECOMENDACIONES PARA COMER

>>>> **SANO Y JUSTO** <<<<



Aprovecha los alimentos de la temporada: Melón, patilla, piña, naranja, guayaba y tomate

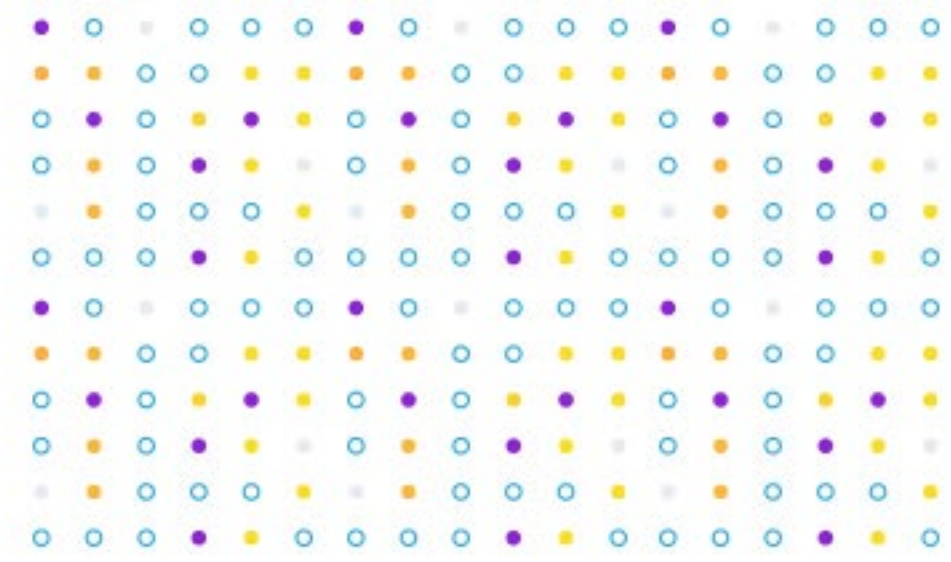
Opta por cortes de carnes menos costosos: costilla de res y vísceras, por ejemplo.



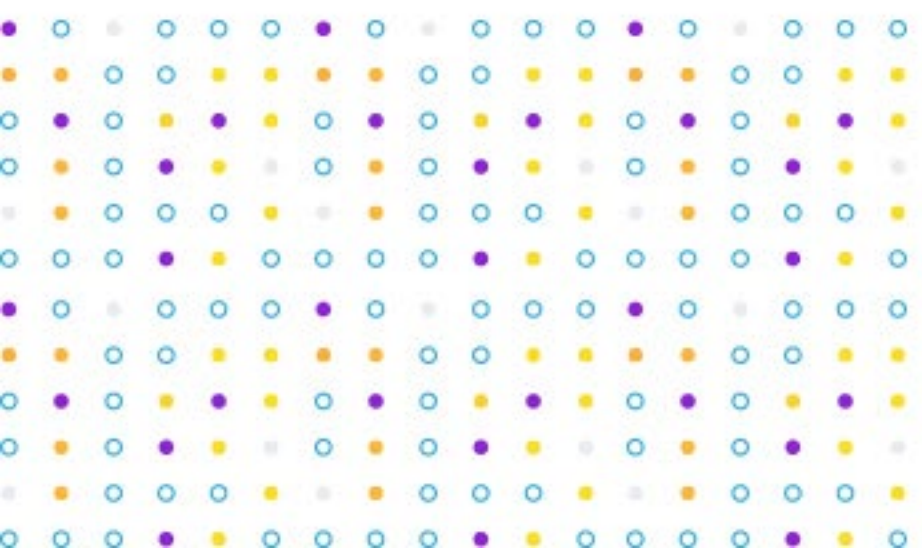




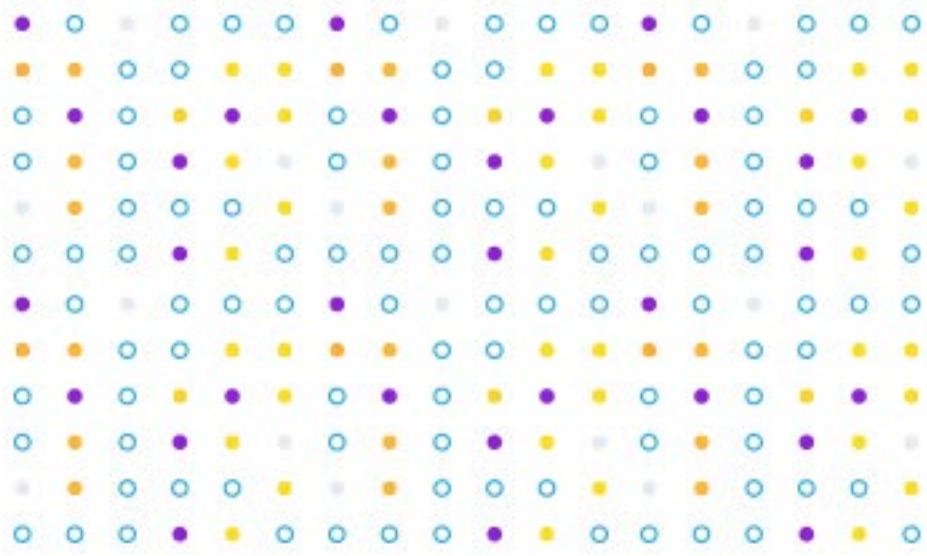
Prefiere la compra  
de **vegetales y  
hortalizas.**



**Evita** comprar jugos  
pasteurizados o  
refrescos.







**El derecho a la  
alimentación  
sana y saludable**

**es un derecho  
humano que  
debe ser  
garantizado  
por el Estado  
venezolano.**

**No deseches los  
tallos de verduras;  
reinventa nuevas  
comidas con ellos**



**CODHEZ**

COMISIÓN PARA LOS DERECHOS HUMANOS  
DEL ESTADO ZULIA

RIF: J406190608