

GUÍA ALIMENTARIA DE GPN

Para los líderes que no pueden encontrar una guía alimentaria adecuada, la AMGS ha desarrollado **una guía alimentaria de GPN** global que muestra **seis grupos de alimentos**, basados en el Plato de una Alimentación Saludable de la Escuela de Salud Pública de Harvard.

Coman muchas **frutas y verduras**. Cada una es rica en diferentes vitaminas y minerales que necesitamos para ayudar a que nuestro cuerpo funcione bien, crezca y se mantenga saludable.

¡MANTÉNGANSE ACTIVOS!

Para ser felices y saludables, traten de hacer una actividad física todos los días.

Comer/beber algunos **productos lácteos** (forman parte de los alimentos proteicos). Son ricos en proteínas y calcio, un mineral que necesitamos para mantener nuestros huesos fuertes.

Beber mucha agua limpia. Ayuda a transportar los nutrientes por todo el cuerpo y a eliminar los desechos (orina/sudor). Limiten el azúcar en el té o el café. Eviten las bebidas azucaradas.

Coman algunos **alimentos con proteínas**. Son ricos en proteínas, un macronutriente que nos aporta energía y nos ayuda a crecer.

Coman muchos **cereales**. Son ricos en carbohidratos. Este macronutriente nos da la mayor parte de nuestra energía y nos ayuda a crecer. Traten de que al menos la mitad de los granos que consuman sean integrales, por ejemplo, trigo integral o avena.

Consuman pequeñas cantidades de **grasas/aceites**. Debemos comer estos macronutrientes todos los días. Nos aportan vitamina E y ayudan a que nuestro organismo funcione bien.

