# RECOMEDACIONES

- CONSUMIR AL MENOS 2 VECES POR SEMANA CARNE, YA SEA DE RES , POLLO, PESCADO, CERDO (PARTES MAGRAS O BAJAS EN GRASA ) Y VÍSCERAS COMO EL HíGADO.
- RETIRE LA GRASA A LAS CARNES Y EN EL CASO DEL POLLO RETIRE LA PIEL , YA LA GRASA QUE PROVIENEN DE LOS ANIMALES SON PERJUDICIALES PARA LA SALUD Y SU CONSUMO PRODUCIR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN.
- EVITE LA COCCIÓN DE LAS CARNES A ALTAS TEMPERATURAS YA QUE AL QUEMARSE PIERDE SU VALOR NUTRICIONAL Y TAMBIÉN PUEDEN PRODUCIRSE SUSTANCIAS DAÑINAS PARA LA SALUD.
- PREFIERA PREPARAR LAS CARNES COCIDAS, AL VAPOR, HORNEADAS O ASADAS.

Consejos para una Alimentación Sana

**COMISIÓN NACIONAL DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS HONDURAS**

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA INCAP

Organización Panamericana de la Salud
Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud

## GUÍAS ALIMENTARIAS PARA HONDURAS

## MENSAJE 3

COMA CARNES, PESCADOS O VÍSCERAS , AL MENOS 2 VECES POR SEMANA PARA AYUDAR AL CRECIMIENTO Y FORTALECER EL CUERPO

# LAS CARNES SON FUENTE DE PROTEÍNAS DE BUENA CALIDAD

**También nos proporcionan:**

**Hierro**
**Zinc**
**Vitaminas del complejo B**

*Todos estos nutrientes son importantes para el desarrollo*

La porción recomendada es equivalente al tamaño de la palma de la mano

**Esto equivale a 3 - 4 onzas o 90 gramos de carne de res, pollo, pescado u otra**

## BENEFICIOS

- Previenen la anemia y la desnutrición, ayuda a la construcción y reparación de tejidos de nuestro cuerpo.
- El pescado es importante para mantener sanas las arterias y el corazón.
- Las sardinas y el atún son fuente de omega 3 el cual favorece la salud del corazón.