

# Importancia de la diversificación **DE LA DIETA**



*Nos preocupamos por consumir suficiente cantidad de alimentos que nos **brinden proteínas, carbohidratos y grasas**, pero nos olvidamos de los nutrientes que, aunque los requerimos en cantidades **muy pequeñas, son indispensables**.*

## Vitaminas y Minerales

*Estas son sumamente importantes para todos los **procesos bioquímicos** que suceden en nuestro organismo.*

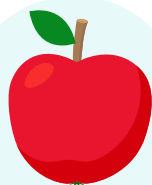


## CONSUMIR 5 PORCIONES DIARIAS

De **frutas y verduras** te hace más saludable.



DESAYUNO



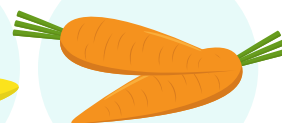
1/2 MAÑANA



ALMUERZO



MERIENDA



CENA

*Añade más frutas y verduras a tu dieta.*

De igual manera, pensamos que las proteínas se asocian con el desarrollo y mantenimiento de la masa muscular; sin embargo, cumplen otras funciones importantes:

- Son imprescindibles para el sistema inmune, ya que si no consumimos suficiente cantidad somos más propensos a enfermarnos, **por lo que las necesitamos junto con los otros nutrientes para los procesos involucrados en nuestras defensas.**
- Consumamos diversas fuentes de proteínas como huevos, pollo, menestras, carnes magras, lácteos, entre otros, en todas nuestras preparaciones.



Hay que aprovechar la gran diversidad de alimentos que nos regala la naturaleza e incluir al menos 5 porciones al día, entre frutas y verduras de diversos colores.