CANASTA BÁSICA DE ALIMENTOS

En tiempos de pandemia COVID-19

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Teniendo en cuenta la dificultad económica por la que están pasando muchos hogares de nuestra región, consideramos oportuno entregar esta canasta básica de alimentos a bajo costo, priorizando los alimentos que se requieren para cubrir en gran medida las necesidades de energía y nutrientes .

CEREALES

Arroz, avena, maíz, cebada, trigo. Los cereales aportan energía al organismo por eso es importante su consumo diario, para mejorar la calidad de los nutrientes es importante buscar los productos fortificados

FRUTAS Y VERDURAS

El consumo diario es esencial por su aporte de vitaminas y minerales necesarias para el fortalecimiento del sistema inmune además de otras funciones fundamentales en el organismo.
En momentos de escasez se recomienda ingerir las que se encuentren en cosecha

HUEVOS

Es el alimento con la proteína más completa a más bajo costo, por eso se aconseja consumirlo frecuentemente en estos momentos de crisis.
Los huevos contiene altas cantidades de proteínas, vitaminas A, D, E, K, y complejo B y además son ricos en minerales, especialmente hierro.

LEGUMINOSAS.

Las leguminosas son granos secos que crecen en vaina como el fríjol, las lentejas, las habas, el garbanzo y la arveja verde seca. Entre los alimentos de origen vegetal, se destacan por tener el mayor contenido proteico,
Sin embargo, deben combinarse con cereales como arroz o maíz, para mejorar su calidad nutricional.

LECHE

De ser posible mantener el consumo de leche por su aporte alto en calcio y proteína.
Se debe priorizar la ingesta por parte de la población infantil, mujeres gestantes y mujeres lactantes.

OPTATIVA NUTRICIÓN PUBLICA 1 Y 2
PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
UNIVERSIDAD LIBRE SECCIONAL PEREIRA

Algunas Porciones

Grupo de Alimento	Alimentos	Fotografía	Porción
Cereales	Arepa		1 unidad pequeña 45 gramos
	Arroz		4 cucharadas colmadas 100 gramos
Frutas y verduras	Ensalada mixta		1 pocillo mediano 70 gramos
	Papaya		1 tajada mediana 150 gramos
Leguminosas	Frijol		1 cucharon pequeño 120 gramos
Lácteos	Leche en polvo		2 cucharadas soperas colmadas. 26 gramos

Recomendaciones

- Busque los alimentos que se encuentran en cosecha
- Escoja los alimentos locales para mayor economía
- Prefiera comprar el arroz y las leguminosas a granel.
- Evite adquirir alimentos que se vean en mal estado

Centrales Mayoristas

Centro de Comercialización de Alimentos (Impala):

489 comerciantes de todo tipo de productos

Mercasa:

594 bodegas distribuidas en diferentes secciones (frutas y verduras – granos y abarrotes).