

Alimentos producidos localmente pueden mejorar la dieta en mujeres y niños.

Productos tradicionales como maíz, arroz y frijoles combinados con frutas y vegetales producidos en la zona o áreas cercanas son de mucho valor nutricional para niños, mujeres embarazadas o en edad reproductiva. Es nuestra tarea enseñar a la comunidad el valor nutritivo de cada alimento.

| Alimento | Vitamina A | Vitamina C | Proteínas | Grasas |
|-----------------|-------------------|-------------------|------------------|---------------|
| Aceite de palma | ** | | | ** |
| Zanahorias | ** | * | | |
| Papas | * | * | | |
| Naranjas | | * | | |
| Mangos | * | * | | |
| Marañón | | * | | |
| Bananas | | * | | |
| Espinacas | * | * | | |
| Papayas | | * | | |
| Piñas | | * | | |
| Guayabas | | ** | | |
| Frijoles | | | * | |
| Tomates | | * | | |
| Sandía | * | * | | |
| Melón | * | * | | |
| Coco | | | | * |
| Cacahuates | | | * | * |



La desnutrición que sufren mujeres y niños en las áreas rurales puede ir gradualmente mejorando al incrementar el consumo de productos locales. Agregar huevos, aceite rojo de palma, sal yodada y buenas fuentes de vitamina A y C mejorara el estado nutricional. Más información por favor revisar la pagina web.