ACTA N°

FECHA: 13-11-2025

HORA: 4:00 pm - 5:30 pm

LUGAR: Virtual

TEMA: Las GABA (Guías Alimentarias Basadas en alimentos)

ASISTENTES: Talento humano de jardines infantiles de la fundación PEPASO

ORDEN DEL DÍA: 1. Bienvenida y aplicación del pretest

2. Presentación diapositivas sobre el tema: “Las GABA (Guías Alimentarias Basadas en alimentos) para la población colombiana menor y mayor de 2 años.

3. Aclaración de inquietudes frente al tema

4. Aplicación del postest y cierre del taller,.

Metodología: Taller virtual

DESARROLLO:

1. Se realiza Bienvenida y se envía el link para diligenciamiento de pretest

Se realiza presentación Las GABA (Guías Alimentarias Basadas en alimentos) para población colombiana menor de 2 años

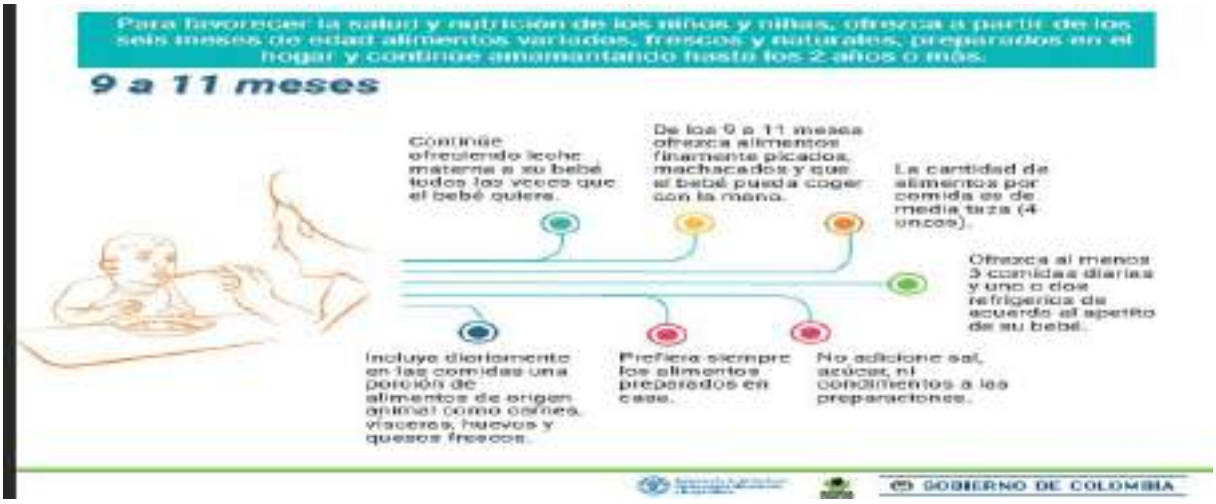

SUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS
EN ALIMENTOS PARA MUJERES
GESTANTES, MADRES EN
PERÍODO DE LACTANCIA Y NIÑOS
Y NIÑAS MENORES DE 2 AÑOS
DE COLOMBIA
Leche
Cambiando el mundo de las familias colombianas
GOBIERNO DE COLOMBIA


GRUPO DE NIÑOS, NIÑAS MENORES DE 2 AÑOS
Para que los niños y niñas crezcan sanos e inteligentes, brindoles solamente leche materna durante los primeros seis meses de vida.
Ofrezca leche materna durante la primera hora de vida y en contacto piel a piel, para favorecer el éxito de la lactancia.
Alimente a su bebé con el calostro, es la primera leche que baja, salva vidas gracias a su alto contenido de nutrientes y defensas.
La leche materna es esencial para el crecimiento y desarrollo adecuado de su bebé, además lo protege contra neumonía, diarrea, desnutrición y obesidad.
La lactancia materna fortalece el vínculo afectivo entre la madre y su bebé.
La práctica de lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses, debe ser a libre demanda, es decir, sin horarios ni restricciones, día y noche, cada vez que el bebé lo pida.
La leche materna tiene el agua que su bebé necesita para estar bien hidratado; no son necesarios otros líquidos y bebidas.
GOBIERNO DE COLOMBIA


Para que los niños y niñas crezcan sanos e inteligentes, brindeles solamente leche materna durante los primeros seis meses de vida.
Recuerde que entre más succione el bebé, más leche materna se producirá, asegúrese que el bebé agarre bien el pecho.
En los casos de separación temporal mamá – bebé, usted puede extraer, conservar, transportar y suministrar la leche materna a su bebé. Brinde la leche materna extraída utilizando taza o vaso.
Para extraerse la leche materna puede hacerlo de forma manual, en un ambiente cálido, higiénico y tranquilo.
Recolecte la leche materna extraída en frascos de vidrio con tapa de rosca plástica y refrigérela hasta por 12 horas o congélela hasta por 3 meses.
Tenga en cuenta que los niños alimentados con leches de tarro, tienen mayor riesgo de sufrir diarreas, estreñimiento, cólicos, desnutrición y obesidad.
Recuerde que el uso del biberón puede generar diarreas, otitis, caries y otros problemas dentales y del lenguaje.
GOBIERNO DE COLOMBIA


Como trabajador de la salud promueva, proteja y apoye la lactancia materna, no regale, ni incentive el consumo de leches de tarro, en polvo o líquidas.
No acepte incentivos, ni materiales o muestras gratis de leches de tarros y alimentos complementarios, ofrecidos por los productores y comercializadores.
Las instituciones de salud no deben realizar publicidad, promoción o exhibición de leches de tarro y alimentos complementarios.
No regale a las madres, ni a sus familias, muestras o unidades de leches de tarro u otros alimentos complementarios a la leche materna.
Recuerde que no se permite promocionar o publicitar leches de tarro en ningún espacio con madres, familiares o público en general.
GOBIERNO DE COLOMBIA


Para favorecer la salud y nutrición de los niños y niñas, ofrezca a partir de los seis meses de edad alimentos variados, frescos y naturales, preparados en el hogar y continúe amamantando hasta los 2 años o más.
6 a 8 meses
Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que lo pida.
La frecuencia de comidas debe ser progresiva, hasta llegar a tres comidas diarias a los 8 meses.
Ofrezca un alimento nuevo a la vez junto con uno ya conocido. Introduzca uno nuevo 2 a 4 días después según la tolerancia del bebé.
No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones.
Prefiera siempre los alimentos preparados en casa.
Ofrezca comidas muy espesas en puré, hasta que aparezca la habilidad de masticar.
Incluya diariamente en las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.
Inicie con 4 a 6 cucharadas postreras por comida, hasta llegar gradualmente a media taza (4 onzas).
GOBIERNO DE COLOMBIA


Para favorecer la salud y nutrición de los niños y niñas, ofrezca a partir de los seis meses de edad alimentos variados, frescos y naturales, preparados en el hogar y continúe amamantando hasta los 2 años o más.
9 a 11 meses
Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que el bebé quiera.
De los 9 a 11 meses ofrezca alimentos finamente picados, machacados y que el bebé pueda coger con la mano.
La cantidad de alimentos por comida es de media taza (4 onces).
Ofrezca al menos 3 comidas diarias y uno o dos refrigerios de acuerdo al apetito de su bebé.
Incluya diariamente en las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.
Prefiera siempre los alimentos preparados en casa.
No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones.
GOBIERNO DE COLOMBIA


Para favorecer la salud y nutrición de los niños y niñas, ofrezca a partir de los seis meses de edad alimentos variados, frescos y naturales, preparados en el hogar y continúe amamantando hasta los 2 años o más.
12 a 23 meses
Continúe dando de lactar las veces que el niño o la niña quiera, después de las comidas.
A los 12 meses, la mayoría de los niños tienen la capacidad para comer los mismos alimentos consumidos por el resto de la familia.
Ofrezca la variedad de alimentos sólidos, con algunas texturas modificadas: picados, molidos, trozos pequeños.
La cantidad de alimentos por comida principal es de 1 taza o plato (8 Onzas).
Ofrezca al menos 3 comidas diarias y de acuerdo al apetito de su bebé 1 o 2 refrigerios.
No ofrezca productos procesados como los de paquete, bebidas azucaradas, embutidos, entre otros.
No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones.
Prefiera siempre alimentos preparados en casa.
Incluya diariamente en las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.
GOBIERNO DE COLOMBIA


Permita al bebé el contacto con los alimentos mientras come, para que experimente de forma segura sus texturas, olores y sabores.
Atienda las señales de hambre y saciedad de su bebé.
Ofrezca los alimentos despacio y con paciencia y motive al bebé animándolo a comer.
El bebé debe tener su propia cuchara, vaso y plato.
Cuando introduzca un nuevo alimento, ofrézcalo varias veces hasta lograr su aceptación y en diferentes preparaciones para favorecer su aceptación.
Lave sus manos y las del bebé antes de preparar y ofrecerle los alimentos, después de cambiar el pañal y de ir al baño.
GOBIERNO DE COLOMBIA


MUJERES GESTANTES
Por su salud y la de su bebé, consuma alimentos frescos, variados y naturales, como lo indica el «Plato saludable de la familia colombiana».
Para su buena salud y la de su bebé, distribuya los alimentos del día en 6 tiempos de comida: desayuno, almuerzo, comida y tres refrigerios: uno en la mañana, uno en la tarde y uno en la noche.
Aumente el consumo de agua y prefiera alimentos como carnes, vísceras, pescado, lácteos, huevos, leguminosas, frutas y verduras.
Durante la gestación es importante tanto la calidad de los alimentos consumidos como la cantidad.
Prefiera preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, asadas y al vapor.
Tenga en cuenta las recomendaciones de alimentos y porciones de acuerdo a su edad y etapa de gestación.
GOBIERNO DE COLOMBIA


Para tener un embarazo saludable, reduzca el consumo de sal y evite carnes frías, salsas, caldos en cubo y sopas de sobre.
Consuma alimentos naturales, frescos y variados, en vez de embutidos y conservas.
Reemplace los productos de paquete por frutas, queso, frutos secos o semillas sin adición de azúcar o sal.
Prefiera alimentos preparados en casa.
Utilice alternativas para sazonar y dar sabor a los alimentos (hierbas, especias, limón) en vez de sal.
Cocine con menos sal
Evite cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas.
Retire el salero de la mesa, eso hace parte de los hábitos de alimentación saludable.
GOBIERNO DE COLOMBIA


MADRES EN PERÍODO DE LACTANCIA
Alimente a su bebé con leche materna, esto contribuye a recuperar su peso, prevenir el cáncer de mama y de ovario y fortalece el vínculo entre madre e hijo.
El contacto piel a piel favorece el inicio temprano de la lactancia materna y el vínculo afectivo.
La lactancia materna contribuye a disminuir la mortalidad materna, al prevenir la hemorragia posparto.
La prevención del cáncer de mama y de ovario se relaciona con la práctica de lactancia materna superior a un año.
Puede retomar sus actividades cotidianas, sin dejar de lado su rol de mamá, con el apoyo de su familia y entorno cercano.
GOBIERNO DE COLOMBIA


Aumente el consumo de agua y prefiera alimentos como carnes, vísceras rojas, pescado, lácteos, huevos, leguminosas, frutas y verduras.
No consuma bebidas alcohólicas, ni energizantes durante el periodo de lactancia
Para calmar la sed y favorecer la producción de leche materna, aumente el consumo de agua, lo ideal es consumir 10 vasos de 200 ml agua al día.
Tenga en cuenta las recomendaciones de alimentos y porciones de acuerdo a su edad y etapa de lactancia
Consuma leguminosas como fríjol, lentejas, garbanzos, arvejas y habas secas junto a cereales como arroz y maíz.
Aproveche las frutas y verduras que estén en cosecha, incluyalas de diferentes colores y consúmalas preferiblemente crudas.
Para las verduras que requieran cocción prefiera prepararlas al vapor para evitar que pierdan sus nutrientes
GOBIERNO DE COLOMBIA

Guías alimentarias para población colombiana mayor de 2 años, basadas en el “Plato saludable de la familia colombiana”



MENSAJES DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACION COLOMBIANA MAYOR DE 2 AÑOS:

1.Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.

2.Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros

productos lácteos y huevo.

3.Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas y verduras frescas

4.Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.

5.Adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semanas.

6.Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.

7.Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y "productos de paquete", altos en sodio.

8.Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces; disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina evite grasas de origen animal como mantequilla o manteca.

9.Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular.

Recomendaciones para tener una alimentación saludable de bajo costo:

Utilizar proteínas de bajo costo y alto valor nutricional como el huevo, el “Carve”(proteína de soya texturizada), combinación de la proteína vegetal con los cereales, ejemplo: frijol o lenteja o garbanzo o arveja verde seca con arroz o con arepa.

Mantener la regla de oro:

Desayuno: Bebida con leche (colada de avena, soya-avena, vitaplátano, colombiharina, bienestarina, café, chocolate, leche con panela, changua con leche)+cereal (pan ,galletas arepa, envuelto)+huevo+ fruta. Se puede reemplazar el huevo por carne, pollo, utilizándola por ejemplo en caldo con papa, salchicha (máximo 2 veces por semana).

Medias nueves y onces: Bebida con leche o derivado lácteo: queso, kumis, yogurth (pueden conseguir por internet la fórmula para preparar el kumis y yogurth de manera casera)+ fruta+cereal.

Ejemplos: Agua de panela+ queso +pan+ naranja;

Banano + yogurth + hojuelas de maíz;

Frutas picadas con queso rallado + 1 galleta de dulc

Almuerzo y comida:

Proteína animal o vegetal + cereal +tubérculo+ verdura+ fruta o jugo.

Ejemplos: Frijol+ arroz+ ensalada de zanahoria y tomate, limonada.

Arroz con pollo y verduras + papa dorada+ jugo de piña.

Pasta con carne molida+ plátano frito+ ensalada de lechuga, manzana y yogurth + jugo de mora.

Sopa de cuchuco de trigo con murillo+ verduras+ papa + banano.

Recomendaciones para mejorar la economía familiar:

. Comprar frutas y verduras de cosecha

. En el mercado de grano incluir: frijol, lenteja (principalmente) garbanzo, y arveja, también arroz, masa para preparar arepas, huevos de gallina o codorniz, utilizar la soya como frijol o para realizar preparaciones aceite de una sola fuente (soya o girasol o canola)

. No comprar gaseosas, refrescos líquidos o para diluir, hueso de costilla, poroso, carnudo,

Rabadillas, costillares, comprar: Murillo, hueso de paleta sin grasa, menudencias (sin cabeza)

en lo posible corazones, hígados y mollejas.

.Si no tenemos suficiente dinero no preparar sopa y seco en una sola comida, preparar o sopa o seco, pero de buena calidad nutricional, ejemplo: sopa de avena o fideos con hígados de pollo, papa común, agregando verduras al final de la cocción como zanahoria rallada(10 minutos antes de bajar la olla, espinaca picada agregarla y apagar la estufa dejar tapada la olla 5 minutos.

3. Se realiza aclaración de inquietudes frente al tema.

4. Se envía link para diligenciamiento del pos test.

Olga Cecilia Castillo Mantilla	Nutricionista	Olga C. Castillo M

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: Yolima Velasquez

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

B Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

E Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: Yolima Velasquez

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

B Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

E Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-Nov-2025
Nombre: Andrea Paola Santamaria

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

B Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

E Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-NOV-2025
Nombre: Andrea Paola Santamaria

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

B Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

E Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13/11/2025
Nombre: Gloria Esperanza Alvarado

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

B Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

E Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13/11/2025
Nombre: Gloria Esperanza Alvarado

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

b Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

a Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

d Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

e Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13 Nov
Nombre: Margi Alejandra Barrios soto

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C. Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

E Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

B Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13 - NOV
Nombre: Alejandra Barrios Soto

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

E Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

B Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13 nov
Nombre: Ilse Romero

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

E Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

B Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13 Nov
Nombre: Elsa Romero

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

E Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

B Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13/11/2025
Nombre: YENNIFER CUBILLO S

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

B Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

E Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 29/11/2025
Nombre: JENNIFER COBILLOS

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

B Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

E Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13/11/2025
Nombre: Flor María Eduarda Rodríguez

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

E Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

B Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13/11/2025
Nombre: Ana María cucuita Rodríguez

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

E Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

B Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13/11/2025
Nombre: Diana Alexandra Oyuela Mafra

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

b Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

a Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

d Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

e Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13/11/2025
Nombre: Yoana Alexandra Orjuela

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

b Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

a Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

d Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

e Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13/11/2021
Nombre: Michell Alexandra Gonzalez

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

b Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

a Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

d Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

e Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13/11/2025
Nombre: Michell Alexandra Gonzalez

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

b Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

a Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

d Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

e Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13 Noviembre
Nombre: Yenifer Rodriguez Pantan

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

B Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

E Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13 Noviembre
Nombre: Yenifer Rodriguez Borden

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

B Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

E Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13/11/2025
Nombre: Olga Lucia Ramirez

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

b Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

a Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

d Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

e Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13/11/2025
Nombre: Olga Ramirez

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

b Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

d Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

d Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

e Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13/11/2023
Nombre: Magali Cubillos Reyes

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

b Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

a Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

d Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

e Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13/11/2025
Nombre: Hagati Caballos Reyes

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

b Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

a Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

d Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

e Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: Andrea Alvarez

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

b Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

a Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

d Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

e Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: Andrea Alvarez

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

b Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

a Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

d Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

e Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13/11/2025
Nombre: Yeimy sanabria

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

B Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

E Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13/11/25
Nombre: Yeimy Sanabria

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

B Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

E Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: Paola Ulloa

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

b Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

a Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

d Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

e Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-2025
Nombre: Paola Mora

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

b Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

a Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

d Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

e Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: Fanni Morales

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

b Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

a Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

d Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

e Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: Tanya Morales

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

b Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

d Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

e Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 15/11/2023
Nombre: Yeiri Andrea Sanchez Sierra

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

B Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

E Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13/6/2025
Nombre: Sara Andrea Sanchez Sierra

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

B Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

E Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13 Noviembre
Nombre: Ana Helena León Segura

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

E Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

E Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13 Noviembre
Nombre: Aura Hilena León Segura

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

B Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

E Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13/11/25
Nombre: Liz Dany Hinestroza

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

B Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A. Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

E Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13/11-25

Nombre: Liz Dany Hernandez

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

B Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

E Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11
Nombre: Angelli Katherine Roa

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

B Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

C Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: Angelli Katherine Roa

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

B Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

C Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: Laura Jimenez

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

B Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

E Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11

Nombre: Laura Jimenez

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

B Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

E Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: Tatiana Peña

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

e Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

b Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: tatiana Peña

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

e Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

b Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: Laz Blanco

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

E Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

b Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-85
Nombre: Luz blanco

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

E Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

b Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: Corina Saavedra

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

E Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

b Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: corina savedra

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

E Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

B Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: Araceli Serrano

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

E Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

D Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

A Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

B Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: araceli serrano

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

A Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.
E Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.
A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

b Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: Martha Lisseth Rueda

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

e Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

a Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

d Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

b Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: Martha liseth Rueda

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

e Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

b Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: Blanco Tapias

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

E Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

B Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: Blanca Tapias

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

E Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

B Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: Angie manrique

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

C Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

E Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

b Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: Angie monrroy

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

e Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

a Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

d Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

b Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

PRETEST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13- 11- 25
Nombre: Ilma moreno

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

e Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

a Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

d Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

b Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner

POST GABA (GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS)

Fecha: 13-11-25
Nombre: Ilma moreno

Relacione los términos a, b, c, d, e, con las definiciones de la parte inferior

a. El azúcar; **b.** las GABAS; **c.** Alimentos poco saludables; **d.** Grasas saludables; **e.** Plato saludable de la familia colombiana

c Gaseosa, refrescos, jugos en caja, paquetes (chitos, doritos, tocinetas..),hueso(carnudo, de agujas, poroso, costilla, rabadilla de pollo),molipollo, dulces con colorantes y químicos.

e Dan las orientaciones para la alimentación saludable en madres gestantes, lactantes y niños menores y mayores de 2 años.

A Desmejora las enfermedades: Diabetes, hipoglicemia, sobrepeso, obesidad.

D Aceite de una sola fuente (oliva, soya, girasol, canola), aguacate, coco.

b Contiene 6 grupos de alimentos, muestra divisiones con mayor tamaño de los alimentos que más debemos consumir y de menor tamaño para saber cuáles debemos comer menos, nos invita a consumir agua y a hacer ejercicio físico diariamente,

Elaborado por: Olga Castillo

Nutricionista Dietista MND 06913

Powered by CamScanner