



LO QUE PODEMOS HACER
para tener
UNA BUENA ALIMENTACIÓN

MATERIAL DE APOYO

3

FORMADORES

ORIGEN ANIMAL

ANACONDA, GÜÑO · ANZILLA · BAGRE · BOCACHICO · BONTZO · BOKUGA · CACHICAMO · CAFUJE, BÁQUIRO · CAIMÁN · CAMARÓN · CARACOL · CERDO · CERRILLO · CHAVARRÍA · CHECUACO · CHIGÜIRO · CHUPERO · CHEVO · CHURICO, MONO CARABO · CODORNIZ · CONEJO · CORVINA · CUCHA · CUY · DANTA · DONCELLA · ESCARABAJO HÉRCULES · GALLINETA · GANSO · MANATÍ · GALLINETA · GANSO · GARZA · GUABINA · GUACHARACA · HORMIGAS · TEGUANA · LARA · LEBRANCHE · LORO · MOJOJOY Y OTROS GUSANOS · MONOS · MORROCOY · NUTRIA O PERRO DE AGUA · OSO HORMIGUERO · OSO PALMERO · RABIPELADO · RANA · PALOMA · PALOMETA · PATO · PAUTIL · PAVA · PAVÓN · PECARÍ, SAÍNO, MARRANO DE MONTE · PECES · PERDIZ · PEREZAS · PECURE · POLLO · PUERCOESPÍN · TERMITAS · TORCAZA · TORTUGA · TUCÁN · VACA · VENADO

DERIVADOS DE ORIGEN ANIMAL

HUEVOS · LECHE · CREMA DE LECHE · MANTEQUILLA · KUMIS · YOGUR

ORIGEN VEGETAL

ALVERJA · AVENA · CHACHAFRUTO · CHOCHOS · CHONTADURO · FRÍJOL · GARBANO · GUANDUL · HABAS · LENTEJAS · MAÍZ · MANÍ · SOYA · TRUFELLO

CEREALES

ARROZ · AVENA · CEREA · MAÍZ

ACHICOTE

ALIMENTOS ESTIMULANTES

CONDIMENTOS

PERAS DE PALMA

VERDURAS

FRUTAS

ASAI · CHONTADURO · COCO · CONDOR · MATEOS, SEFE · MITRITÍ, MORTICHE, CAMANGUCHA, AGUATE

ALÍ · AYO · CANELA · ELANTRO · CÁNOS · LABEL · TOMILLO

CAFÉ · CHOCOLATE · COCA · YOCO

ACELGA · ANUVAMA · CALABAZA · CEBOLLA · ESTIMACA · GUANTILLA · HOJA DE PERINGAMBOZA · HOJA DE YUCA · LEGUGA · PEPINO DE RILLENAR · KEMOLACIA · KEBOLLO · TALLOS · TOMATE · TAMAROKTA

ANÓN · BADEA · BANANO · BONOTÓ · CAIMITO · CHOLUPA · COCONA · COPOZÍ · CURUBA · GUAMA · GUAMACHO · GUANTABANA · GUAYABA · GUAYATE · PATILLA · PINA · TOMATE DE ARBO · TOMATE DE YUCA · LEGUGA · MANDARINA · MANGO · MARACUYÁ · MARAÑÓN · MELÓN · MARIPIA · NÍSPERO · PAPAYA · PAPAYELA · GUAMACHO · GUAMACHO · GUANTABANA · GUAYABA · GUAYATE · PATILLA · PINA · TOMATE DE ARBO · TOMATE DE YUCA · LEGUGA

ENERGÉTICOS

FARINACEAS

ACHIRA · ARKACACHA · BONE · CAMOTE · CHUGIAS · CURIOS · HERBAS · MAFERA · YOLA · YAMÉ · YAPA · PAPACHINA · PLÁTANO · YUCA

REGULADORES

