



UNCA

DBU-Unidad de
Servicio Social



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

LIC. RITA NOEMÍ RAMÍREZ QUEZADA

NUTRICIONISTA HOSPITAL LEONCIO PRADO

¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?



- Es la que contiene una variedad de alimentos, su consumo debe de ser en cantidades suficientes que le permitan a cada miembro de la familia cubrir a diario sus necesidades de energía y nutrientes para mantenerse activos y saludables

Importancia de una alimentación saludable.

Es importante que una alimentación saludable contenga alimentos de los 3 grupos básicos, para así estar nutridos y prevenir enfermedades que se causan por deficiencia o exceso de sustancias nutritivas.



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE NUESTRA FAMILIA?

El sobre peso y la obesidad son en gran medida consecuencias de las prácticas alimentarias cotidianas y de una vida sedentaria, falta de actividad física; por ello debemos reflexionar con la familia la importancia de:

- Conversar sobre la conveniencia de tener una alimentación correcta para estar sanos y prevenir enfermedades.
- Mejorar los hábitos alimentarios con el esfuerzo de todos los integrantes.



• • • • •

- Cuidar lo que comen y cuantas comidas realizan al día para estar sanos.
- Organizar la preparación de comidas con alimentos y bebidas que favorezcan una alimentación correcta.
- Preparar refrigerios saludables para la familia.
- Desayunar antes de salir de casa.



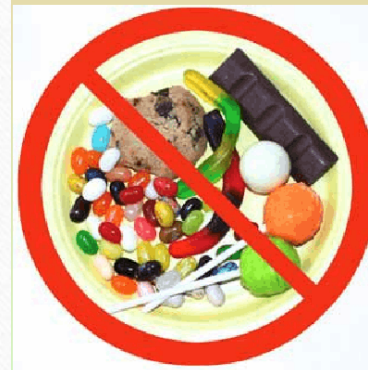
ALGUNAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS SUGERIDAS PARA BENEFICIAR LA SALUD DE TU FAMILIA SON:

- Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Consumir agua simple potable como bebida principal.
- Mantener los horarios de los cinco tiempos de comida.
- Comer y masticar despacio.
- Disfrutar y moderar la cantidad de alimentos que consumen.
- Escoger alimentos o bebidas bajos en grasas, azúcares y sal cuando los consumen fuera de casa.
- Ofrecer en las reuniones o celebraciones familiares platillos a base de verduras hechas en casa.

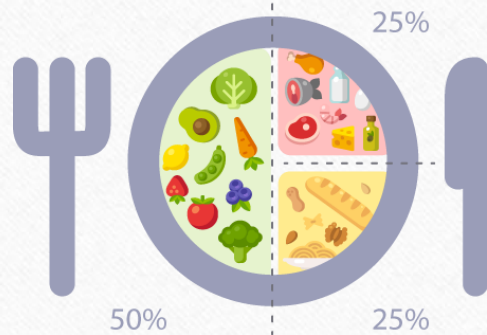
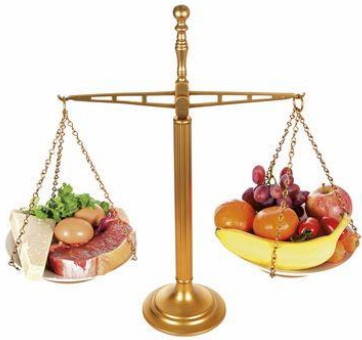


RECUERDA.....

- No tener una alimentación correcta conlleva al desarrollo de enfermedades como Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial, problemas del corazón, entre otras.



ALIMENTACIÓN CORRECTA.



EQUILIBRADA: Debe incluir cantidades adecuadas de alimentos sin excederse o incurrir a deficiencias.

COMPLETA: Debe contener todos los grupos de alimentos que al ser combinados aporten necesarios (carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales)



SUFICIENTE: Cubra las necesidades organismo para su adecuado funcionamiento.

NOCUA: Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consuma con moderación.

ADECUADA: Que sea acorde a los gustos, costumbres y recursos económicos, sin sacrificar las otras características.

EL PALTO DEL BIEN COMER.

- Representación gráfica donde se muestra la clasificación de los grupos de alimentos orienta sobre la variedad de estos, como combinarlos y en que proporción deben consumirse, tomando en cuenta las características y necesidades de cada persona, que favorecen a una alimentación correcta.



GRUPO 1: VERDURAS Y FRUTAS.

Fuente principal de vitaminas y minerales indispensables para regular las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico y para los procesos de digestión y respiración del organismo.



Ejemplo:



GRUPO 2: CEREALES Y TUBÉRCULOS

Fuente principal de carbohidratos y vitaminas, proporcionan la mayor parte de la energía que necesitamos para estar sanos. En este grupo se encuentran los siguientes cereales:



Ejemplo:



CEREALES



TUBÉRCULOS



GRUPO 3: LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.

Representan la fuente principal de proteínas en la dieta. Son importantes para formar y reponer los tejidos del cuerpo. Para el crecimiento de los niños.



Ejemplo:



Sabias que...



En el plato del bien comer los grupos de alimentos se identifican con diferentes colores:

- Verde: para las verduras y frutas, las cuales deben consumirse en mucha cantidad; naranja para los cereales y tubérculos, que deben consumirse en cantidades suficientes ;rojo para las leguminosas y alimentos de origen animal, los cuales deben ingerirse poco. Es importante combinar cereales con leguminosas.

DIETA DEL SEMÁFORO



Se pueden
comer a diario



Se pueden
comer con
moderación



Prohibidos,
Solo de forma
ocasional

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

- Hidratar el organismo por lo que se necesita beber al día 8 vasos de agua o dos litros. Esta debe de ser segura y libre de bacterias.
- Sal: no agregar adicional a la que tiene los alimentos.



Importancia de un refrigerio saludable para los niños.

- El refrigerio o colación forma parte de la alimentación correcta. es una porción de alimentos mas pequeña que las comida principales.
- El refrigerio debe incluir:
- Al menos una porción de verduras y frutas.
- Agua potable simple a libre demanda.



Recomendaciones.

- Identificar las verduras y frutas de temporada .
- Organiza el menú de la semana tomando en cuenta el plato del bien comer.
- Combinar los alimentos de manera correcta para satisfacer el apetito de tus hijos.



Como me afecta la comida chatarra.

La comida rápida (fast food), es un tipo de comida económica, basada en menús de fácil y rápida preparación e ingestión. Características que en nuestra sociedad se convierten en auténticas virtudes para un amplio estereotipo de consumidores.



Los factores comentados respecto al estilo de vida y al sedentarismo que está reinando cada vez más en nuestra sociedad, especialmente en los más jóvenes, hacen que exista una relación entre la comida rápida y la obesidad.

¿Es realmente tan negativa la comida rápida?

Nutricionalmente, este tipo de alimentos coinciden en un aporte de alta densidad energética y calórica y un alto contenido en grasas (saturadas) e hidratos de carbono. Además, contienen bastante colesterol y, aunque su contenido mineral es deficiente, en el caso del sodio sucede todo lo contrario, siendo ricos en este mineral.



Un aporte energético excesivo unido a una vida sedentaria, en la cual no se realiza ejercicio, exponen al escolar a un alto riesgo de sufrir sobrepeso y obesidad, con todos los riesgos que la obesidad prematura puede conllevar a la larga (problemas cardiacos, hipertensión, diabetes, cáncer de colon, etc.), además de los problemas sociales que le pueden ocasionar.



Aspectos a considerar para la preparación de alimentos.

- Lavar y desinfectar frutas y verduras.
- Modera el uso de sal y azúcares en la preparación de los alimentos y evita el consumo de productos que los contengan en exceso.
- Prepara con la menor cantidad de grasa posible el pescado, el pollo sin piel.



menos sal
más *Vida*

- Es preferible que no frías los alimentos .(en caso necesario se recomienda usar aceites vegetales bajos en grasa saturadas y libres de grasa trans.)
- No reutilice el aceite, porque se convierte en un acido graso que daña las venas y arterias.
- Puedes utilizar como aderezo el jugo de limón; su sabor es agradable y tiene propiedades que benefician la salud.
- Puedes agregar solo una pizca de sal a las verduras y frutas.



**CALENDARIO
FRUTAS
Y
VERDURAS
DE
TEMPORADA.**



PRIMAVERA

frutas y verduras de temporada

Frutas

Verduras



ecológico



VERANO

frutas y verduras de temporada

Frutas

Verduras



ecológico

facpe

Federación Andaluza de Consumidores y Productores Ecológicos



OTOÑO

frutas y verduras de temporada

Frutas

Verduras



ecológico

facpe

Federación Andaluza de Consumidores y Productores Rústicos



INVIERNO

frutas y verduras de temporada

Frutas

Verduras



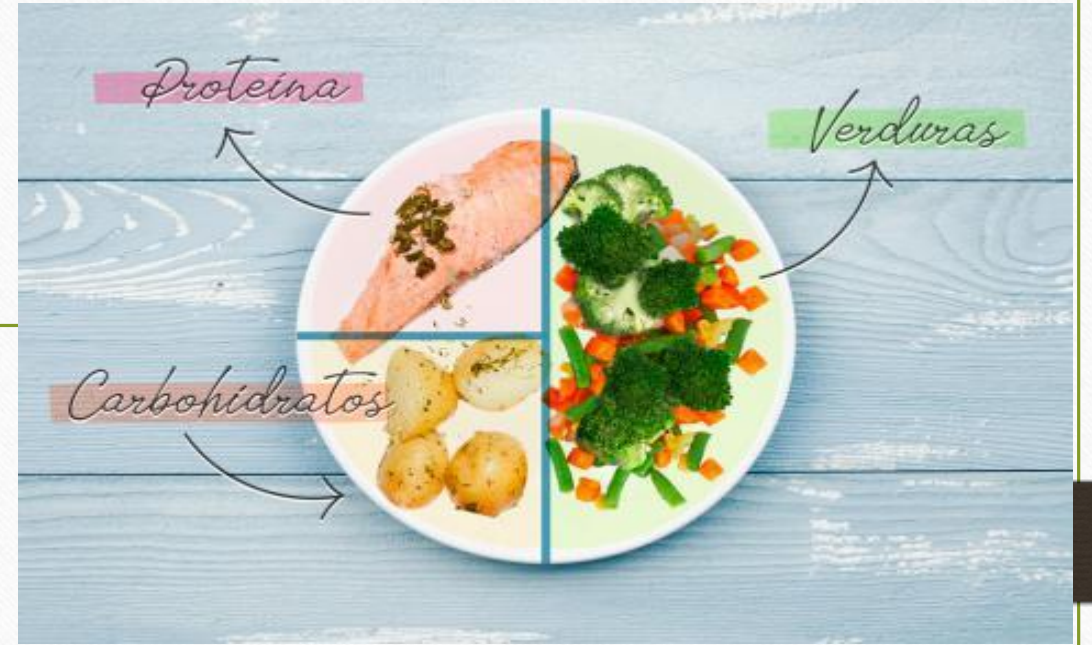
ecológico




facpe

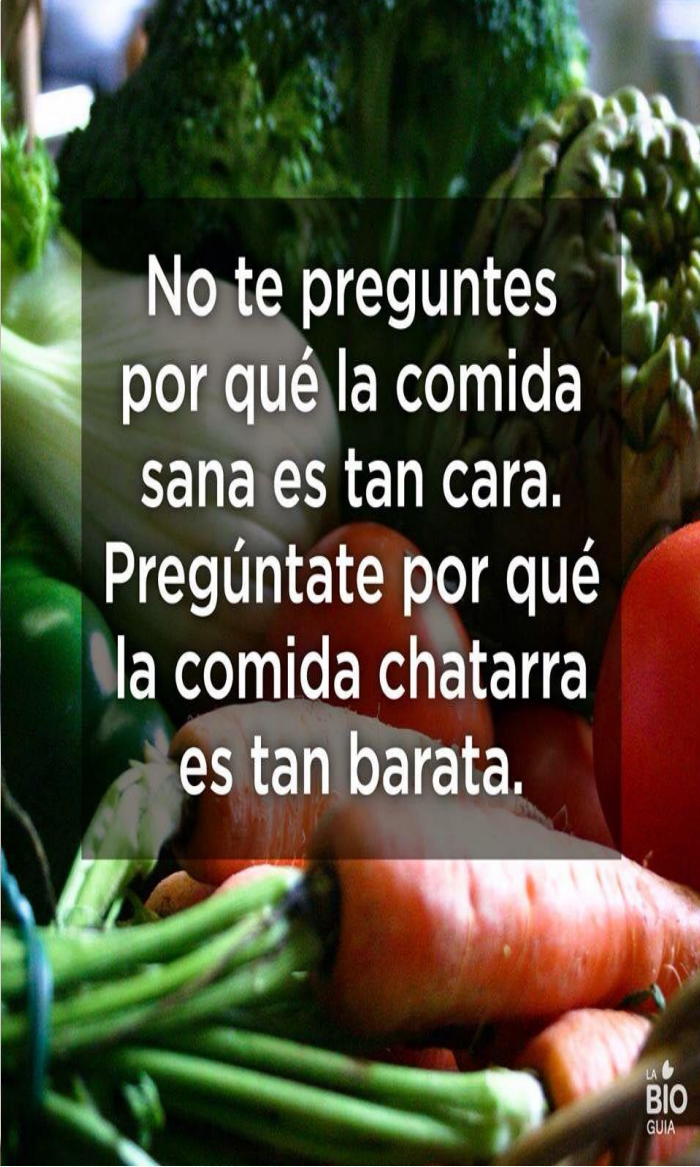
Federación Andaluza de Científicos y Productores Ecológicos







No empieces una dieta que terminará algún día, comienza un estilo de vida que dure para siempre.



No te preguntes por qué la comida sana es tan cara. Pregúntate por qué la comida chatarra es tan barata.



Somos lo que comemos, así que no seas rápida, barata, fácil o falsa.



**“QUE TU ALIMENTO
SEA TU MEDICINA
Y TU MEDICINA
TU ALIMENTO”**

Hipócrates

GRACIAS

LA
BIO
GUIA