



"Personas con excelencia humana y académica que aportan al mundo que les toca vivir"

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Qué es? Es cuando el ser humano utiliza los alimentos para la producción de energía, el crecimiento y el funcionamiento normal de cada órgano y tejido



Para un buen funcionamiento del organismo se requiere de

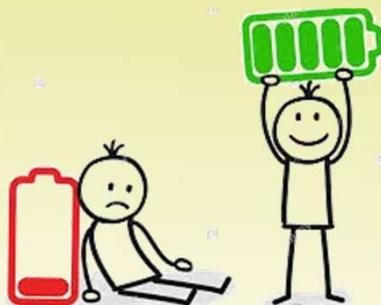


Son los compuestos de los alimentos necesarios para las funciones del organismo. Tales como Lípidos, proteínas, carbohidratos, vitaminas, agua y minerales, además de mantener reservas.

Nutrientes

¿Cómo se calcula la cantidad de energía que requiere una persona

Falta de Nutrientes



Alimentación con todos los Nutrientes

Depende de la edad, sexo, peso, talla y actividad física.





¿Por qué es necesario incorporar variedad de alimentos a la dieta?

Porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo. Así, cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo



El agua es un elemento esencial para desarrollar todos los procesos fisiológicos como por ejemplo digestión, absorción y eliminación de desechos metabólicos que no se pueden digerir, y también para al función del aparato circulatorio, ya que este líquido vital forma parte de la sangre y mediante esta los nutrientes pueden llegar hasta las células de organismo y conservar nuestra salud, además de la temperatura corporal.

- Las necesidades de líquido dependen del peso de la persona y de la etapa de vida de cada uno.
- La recomendación general diaria para un adulto es de 2 a 2,5 litros (basado en adulto promedio de 70 kilos, 15-20 ml/kg de peso)
- En niños es de 1 a 1,5 litros (basado en aportes de 50-60 ml/kg de peso).



Suplementos nutricionales
Vitamina D, folatos...

Opción individualizada 



BEBIDAS FERMENTADAS
CONSUMO OPCIONAL, MODERADO
Y RESPONSABLE EN ADULTOS



CONSUMO OPCIONAL,
OCASIONAL Y MODERADO

2-3 AL DÍA



CONSUMO VARIADO DIARIO
1-3 AL DÍA (ALTERNAR)

2-3 AL DÍA
VERDURAS +
FRUTAS
+ 5 RACIONES
CADA DÍA



3-4 AL DÍA

GRUPOS DE CONSUMO
EN CADA COMIDA
PRINCIPAL



SEGÚN GRADO
DE ACTIVIDAD
FÍSICA



MANTENER
ESTILOS DE VIDA
SALUDABLES 

RECOMENDACIONES DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

Consumir:

- Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas, porotos, garbanzos y alubias (semillas)), frutos secos y cereales integrales.
- 5 porciones de frutas
- 2 porciones de hortalizas
- Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres (se puede medir con una cucharita pequeña correspondiente a 12 de estas)
- Reducir el consumo de grasas saturadas (La mantequilla, carnes grasas, embutidos, quesos grasos, leche entera y derivados), ojalá no superar el 30% de la ingesta calórica diaria.
- Una cucharadita de sal diaria

Consumir:

- 2 porciones diarias de verduras
- 3 unidades de fruta
- 3 unidades lácteos
- 2 veces por semana pescado
- 2 veces por semana pollo
- 2 veces por semana legumbres
- 2 a 3 veces por semana huevos
- 4 a 5 veces por semana cereales, pastas o papas cocidas
- 2 ½ de pan diario
- Aceites y otras grasas 4 cucharitas diarias

Consumir:

- 5 frutas
- 5 verduras
- 3 veces al día lácteos bajos en azúcar
- 2 veces por semana pescado
- 2 veces por semana legumbres
- 6 a 8 vasos de agua al día
- Evitar frituras
- 2 veces por semana, pollo, pavo, carne
- 4 a 5 veces por semana papas cocidas y pasta
- 2 unidades de pan al día
- 4 curaditas diarias de aceite

Niño y Niña

ADOLESCENTE



¿Por qué debería alimentarme de manera saludable?

- La alimentación saludable se relaciona con la salud mental: “Si cuido mi cuerpo, sentiré bienestar psicológico”.
- La alimentación saludable influye de manera positiva en la salud, en el funcionamiento del cerebro y en la calidad de vida.
- La alimentación saludable ayuda a reducir el riesgo de depresión y otras enfermedades mentales.
- La alimentación saludable ayuda a la capacidad de concentración y cognición.

“ME VALORO, ME CUIDO”



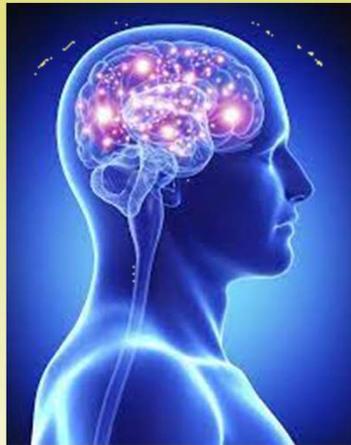
¿CÓMO INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN LA SALUD MENTAL?



Para un buen desarrollo cerebral es necesario el consumo de todos los nutrientes



Estudios científicos han evidenciado que la memoria, razonamiento, atención, intelecto se ven afectados por una dieta inadecuada



La falta de agua, perjudica la transmisión nerviosa disminuyendo la circulación sanguínea, afectando e rendimiento mental.



Ciertos nutrientes hoy pueden ayudar en los siguientes casos: aliviar los síntomas de ciertas enfermedades mentales, tales como la depresión, y el estrés aumentar.

Por ejemplo los alimentos altos en Uridine, reducen los síntomas de depresión con mayor efectividad que medicamentos antidepresivos

El consumo de proteínas (pescado, pollo, carne, huevo, almendras, yogur griego, salmón, queso, camarones, gelatina, palta, avena, quinoa, lenteja, atún, garbanzos,), facilita la síntesis de la serotonina, adrenalina y dopamina, influyendo directamente en el estado anímico.

