

Alimentación correcta

Es aquella que aporta la energía (calorías) y nutrimentos necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo.

Contempla:

- Estado fisiológico.
- Sexo.
- Edad.
- Actividad física.
- Economía.
- Geografía.
- Entorno social, psicológico y social.

Un **estilo de vida saludable** evitará la presencia temprana y futura de enfermedades crónicas como: **obesidad, diabetes, hipertensión, cáncer y problemas cardiovasculares.**

Características

La alimentación debe satisfacer y cubrir aspectos básicos:

- Biológico.
- Sociológico.
- Psicoemocional.



Leyes de la alimentación

Completa: Contiene todos los nutrimentos de los tres grupos básicos.

Suficiente: Cubre las necesidades de todos los nutrimentos y energía.

Equilibrada: Los nutrimentos guardan las proporciones adecuadas entre sí.

Variada: Incluye diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

Adecuada: De acuerdo con la edad, sexo, tamaño corporal, actividad física y estado de salud.

Higiénica o Inocua: Su consumo habitual no implica riesgos para la salud.

**SESIÓN 4
 ALIMÉNTATE SANAMENTE**

Plato del Bien Comer

Es una herramienta que ilustra mediante un gráfico la alimentación correcta. Se puede dividir en tres grupos importantes, que juntos aportan una dieta completa y equilibrada.



1.
Verduras y frutas.

2.
Cereales y tubérculos.

3.
Leguminosas y alimentos de origen animal.

