

Alimentación correcta.

Una alimentación correcta aporta energía y nutrimento necesarios para un buen funcionamiento del cuerpo. Contempla:
El estado fisiológico.

- Sexo.
- Edad.
- Actividad física diaria.
- Economía.
- Área geográfica.
- Entorno social.
- Psicológico y cultural.

Recomendaciones.

- Realizar tres comidas principales y uno o dos refrigerios.
- Incluir al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas diarias.
- Establecer un horario regular de comidas.
- Combinar los alimentos.
- Moderar el consumo de grasas, azúcar y sal.

El Plato del Bien Comer.

Es un auxiliar gráfico que ilustra que los alimentos se pueden clasificar en tres grupos importantes:

- Frutas y verduras.
- Leguminosas y alimentos de origen animal.
- Cereales y tubérculos.



SESIÓN 2. PLATO DEL BIEN COMER.



¿Qué es una dieta saludable?

Es aquella que proporciona suficiente y adecuada cantidad de nutrimentos, contiene una variedad de alimentos y se centra en el equilibrio de las calorías consumidas y gastadas.

Características de una alimentación correcta.

Una alimentación correcta debe satisfacer y cubrir tres aspectos:

- Biológico.
- Sociológico.
- Psicoemocional.



Las 6 leyes de la alimentación correcta.

1. Completa: Incluye por lo menos un alimento de cada grupo en los tres tiempos de comida.
2. Suficiente: Cubre las necesidades de todos los nutrimentos y de energía.
3. Equilibrada: Los nutrimentos deben guardar las proporciones adecuadas entre sí.
4. Variada: Incluye diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.
5. Adecuada: Debe de ser de acuerdo con la edad, el sexo, el tamaño corporal, la actividad física y el estado de salud de cada sujeto, así como su estrato socio-económico, cultural o religioso.
6. Higiénica o inocua: Su consumo no debe implicar riesgos para la salud.