



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 5: 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.

El agua.

El agua es el principal componente del cuerpo humano, representa de un 60 a un 70 % aproximadamente. La cantidad de agua en el cuerpo humano, varía con:

- Edad.
- Sexo.
- Masa muscular.
- Tejido adiposo.

La recomendación del consumo de agua dependerá del tipo de dieta, condiciones climáticas, estado fisiológico, edad, sexo y actividad física.

La Jarra del Buen Beber.

Es un instrumento avalado por la Secretaría de Salud y el Instituto Nacional de Salud Pública. Clasifica las bebidas en seis niveles según su contenido energético y valor nutrimental, así como los beneficios y riesgos para la salud.



SESIÓN 5: JARRA DEL BUEN BEBER.



Recomendaciones.

- Elige agua simple potable.
- Consume de 6 a 10 vasos diarios de agua simple.
- Incrementa el consumo de frutas y verduras.
- Hidrátate antes, durante y después de realizar actividad física.
- Reduce el consumo de bebidas azucaradas y refrescos.

- Respeta las recomendaciones de agua, un exceso puede ocasionar intoxicación hídrica y dañar severamente tu salud.
- No esperes a tener sed para beber agua.
- Consume caldos, sopas, té, licuados, aguas de frutas, verduras, cereales y semillas con poca azúcar, ya que estos también hidratan.

Beneficios del consumo de agua.

1. Satisface las necesidades diarias de líquidos.
2. Favorece la digestión y previene el estreñimiento.
3. Mejora el funcionamiento de las células.
4. Mantiene el buen funcionamiento de los riñones.
5. Regula la temperatura corporal.
6. Mantiene la piel sana e hidratada.

Consecuencias de un alto consumo de bebidas azucaradas.

1. Mayor riesgo de sobrepeso y obesidad.
2. Favorece la presencia de diabetes mellitus.
3. Se relaciona con la hipertensión arterial.
4. Se asocia con asma y otros padecimientos respiratorios.
5. Afecta el crecimiento y desarrollo adecuado.
6. Riesgo de muerte prematura y discapacidad en la adultez.

