

# Retroalimentación foro 3



- **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y ALIMENTARIAS:** ¿cuales son las recomendaciones nutricias y alimentarias para llevar una vida sana? (deben mencionar por lo menos 10).
- **DIETA EQUILIBRADA:** ¿que es?, ¿en que consiste?, menciona un ejemplo de menú, plato del bien comer describelo



## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y ALIMENTARIAS:

- 1- Incorporar a diario alimentos de todos los grupos
- 2.-realizar al menos 30 minutos de actividad física
- 3.- Tomar a diario 8 vasos de agua
- 4- Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio
- 5- reduce el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal
- 6- Consumir leche, yogur o queso, preferentemente descremados
- 7- Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo
- 8- Elige alimentos frescos o congelados, integrales cuando sea posible, y limita los precocinados, ahumados y salazones
- 9.- Elegir preparaciones como asadas, cocidas, horneadas o al vapor.
- 10.- Evitar consumo de bebidas alcohólicas.
- 11.- Fraccionar la comida en 4 a 5 tiempos de alimentación.
- 12.-Fijar horarios de alimentación.
- 13.- Comer sin distractores.
- 14.- Masticar bien y despacio los alimentos
- 15.- Planifica la compra periódicamente y adáptala a la elaboración de los menús.



Dieta equilibrada:

es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales. Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma.

### ¿Qué es el Plato del Bien Comer?

Es una herramienta visual creada por la *Secretaría de Salud* del gobierno de México para orientar a la población mexicana hacia una alimentación bien balanceada. El plato muestra los grupos de alimentos según sus aportaciones nutrimentales y la forma en que se deben combinar de acuerdo a las necesidades y posibilidades de cada persona.

¿para que nos sirve?:

Elegir con inteligencia las comidas y colaciones de cada día.

Combinar los grupos alimenticios de forma correcta.

Integrar una variedad de alimentos en la dieta.

Asegurar una ingesta adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas buenas, vitaminas, minerales y fibra dietética.

Aumentar la cantidad de alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías.

Lograr un equilibrio energético de acuerdo a tus necesidades. Esto se refiere a un balance entre la energía que ingieres (calorías de alimentos y bebidas) y la energía que gastas (calorías que gastas en actividades diarias y deportes).

- Prevenir el sobrepeso y la obesidad.



### **Frutas y verduras:**

Este grupo se integra por frutas y verduras frescas y es fuente principal de fibra dietética, vitaminas, minerales y otros fitoquímicos (como antioxidantes) que promueven la salud.

### **Cereales y tubérculos:**

Este grupo provee mayoritariamente carbohidratos complejos y una gran cantidad de fibra dietética para buena digestión. Nos brinda energía para realizar las actividades diarias. Aquí también se incluyen otros granos enteros que no son estrictamente cereales como el amaranto, la quinoa, el arroz salvaje y el alforfón.

Se recomienda preferir cereales integrales y combinarlos con leguminosas.

### **Leguminosas y alimentos de origen animal:**

Este grupo se conforma principalmente en alimentos que son ricos en proteínas, las cuales son necesarias para construir tejidos como los músculos, hormonas y neurotransmisores.



# El Plato del Bien Comer

