



**Nombre de alumnos: Nilce Yareth  
Sánchez Pastrana**

**Nombre del profesor: Rosario Cruz  
Sánchez**

**Nombre del trabajo: Salud  
Alimentaria**

**Materia: submódulo II**

**Grado: 3**

**Grupo: U**

## La importancia de tener salud alimentaria

### Mantener una buena dieta

La importancia de una dieta equilibrada y variada es tal para nuestra salud que no podemos evitar ponerla como abanderada de estos consejos. Intenta seguir la pirámide de la alimentación teniendo como base los cereales, la fruta y la verdura (ayúdate de estas ensaladas veraniegas para nutrirte manteniendo todo el sabor).

Además, intenta comer 5 veces al día (en pequeñas cantidades) y combinar correctamente los nutrientes para tener una proporción equilibrada entre grasas, hidratos de carbono y proteínas.

### 2. Beber mucha agua

Mantenernos hidratados ayuda a que todo nuestro organismo funcione mejor, incluida la absorción de los nutrientes de los alimentos.

### 3. Hacer ejercicio físico

La importancia de la alimentación para la salud radica en la necesidad de incorporar nutrientes para las funciones vitales, entre las que se encuentran las motoras. Si no haces el suficiente ejercicio, las sustancias de reserva pueden aumentar de manera alarmante y degenerar en problemas médicos.

### 4. Descansar lo suficiente

Intenta dormir un mínimo de 6 horas diarias (si son 8, mucho mejor). Esto ayudará a tu cuerpo a regular la absorción de nutrientes de forma correcta y a mantener fuerte el sistema inmune. Sin duda alguna, somos lo que comemos. Por ello, alimentación y salud siempre van a ir de la mano. Sé consciente de la importancia de comer bien y cuida tu cuerpo. Al fin y al cabo, es para toda la vida.

Los buenos hábitos en nuestra alimentación es uno de los pilares básicos para gozar de una salud envidiable y a rasgos generales de un bienestar completo, prueba de ello es el hincapié que hace la Organización Mundial de la Salud, con distintas afirmaciones que se extienden a lo largo de nuestra vida y que se divide en distintas etapas, una de ellas muy importante es que la desnutrición durante el embarazo afecta al feto y puede producir un embarazo en el que pueden surgir problemas, o que la nutrición es un punto clave para que los jóvenes no padezcan anemia. La alimentación juega un papel clave para reforzar el sistema inmunológico, reducir el estrés, aumentar la concentración, sentirnos más productivos, darnos energía y por supuesto mantenernos más sanos.

¿Por qué es importante que un plan alimenticio sea personalizado? Primero que nada, habría que corregir un error que tenemos al utilizar comúnmente la palabra "dieta" que se refiere a todo aquello que comemos, sea comida chatarra o comida sana, esa es la dieta de una persona. Un plan alimenticio es lo que nos prescribe el nutriólogo. Es de suma importancia porque parte de que no todos somos

iguales, todos tenemos factores distintos y con ellos se realiza el plan de alimentación en los cuales se toma en cuenta el sexo, la edad, la estatura, la masa corporal, el tiempo, el tipo de actividad física, si se hace ejercicio.