Celia Juárez Vázquez.

Enfermería comunitaria.

San Cristóbal De Las Casa, Chiapas;

Jueves 03 de diciembre 2020.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

NUTRIENTES ESENCIALES

- PROTEÍNAS
- HIDRATOS DE CARBONO
- LÍPIDOS
- VITAMINAS
- MINERALES
- AGUA

PRINCIPIOS

Grupo I. verduras y frutas.

Aumentar el consumo diario, por lo menos a dos raciones en cada comida; dando preferencia a vegetales de hojas verdes, y a las frutas y verduras de color amarillo o anaranjado.

Grupo II. Granos y sus productos

Complementar la dieta con cereales, leguminosas y sus derivados. De preferencia consumir los de tipo integral, combinándolos, para así lograr un mayor valor nutritivo.

Grupo III. Alimentos animales

Consumir sólo una ración, de preferencia pequeña, de algún producto de origen animal en cada comida.

Grupo IV. Grasa y Azúcares

Consumir en escasa cantidad grasas y azúcares, o sea lo menos posible los productos refinados y sus derivados como los productos “chatarra”.

CARACTERÍSTICAS

- SUFICIENTE
- VARIADA
- COMPLETA
- ARMÓNICA
- ADECUADA

PASIÓN POR EDUCAR