

# SANA ALIMENTACION

NOMBRE DEL ALUMNO:ANDERSON MEDA

ACESOR ACADEMICO:JORGE ENRIQUE ALBORES

MATERIA:COMPUTACION II

GRADO: 2DO. CUATRIMESTRE GRUP A



# CONCEPTO

- ▶ El acto de comer e ingerir alimentos supone aportar al organismo las sustancias que necesitamos para vivir.
- ▶ Por ejemplo, una manzana nos aporta agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, etc.,

# PANORAMA GENERAL

- ▶ Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos
- ▶ La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física)

# DIETA PARA ADULTOS

- ▶ Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados).
- ▶ Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día (2), excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos.
- ▶ Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres (2, 7), que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día

# PARA LACTANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS

- ▶ En los dos primeros años de la vida de un niño, una nutrición óptima impulsa un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo
- ▶ Debería alimentarse a los lactantes exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida
- ▶ La lactancia materna debe continuar al menos hasta los dos años.
- ▶ A partir de los seis meses de edad, la lactancia materna se debería complementar con diferentes alimentos inocuos y nutritivos. En los alimentos complementarios no se debería añadir sal ni azúcares.

# Consejos prácticos para mantener una alimentación saludable

- ▶ Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (2) y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética
- ▶ incluir verduras en todas las comidas;
- ▶ como tentempiés, comer frutas frescas y verduras crudas;
- ▶ comer frutas y verduras frescas de temporada; y
- ▶ comer una selección variada de frutas y verduras.