

Gutiérrez Hernández Christiani Lisseth

NON-043-SSA2-2012

Los niños y niñas desde su gestación hasta la pubertad, las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, los adultos mayores y las Personas con actividad física intensa se identifican como grupos que requieren mayor atención por el riesgo de presentar alteraciones en su estado nutricional.

A4: Recomendaciones para integrar una alimentación correcta.

A4.1: En cada una de las comidas del día incluye al menos un alimento de cada uno de los 3 grupos y de una comida a otra varía lo más posible los alimentos que se utilicen de cada grupo así como la forma de preparación.

A.2: comer verduras y frutas en abundancia en lo posible crudas y con cascara para disminuir la densidad energética en la dieta.

A3: incluir cereales integrales en cada comida, combinados con semillas de leguminosas.

A.4: comer alimentos de origen animal con moderación, preferir las carnes blancas como el pescado o el pollo, sin piel a las carnes rosas como res y cerdo.

A.5: Tomar abundante agua potable.

A.6: Preparar y comer los alimentos con higiene lavarse las manos con jabón antes y después de preparar, servir y comer alimentos.

B1: Circunferencia de cintura, es un indicador que evalúa el riesgo de las morbilidades más frecuentes asociadas a la obesidad, caracterizado por un riesgo mayor incluso de grasa abdominal.