



NOMBRE DEL ALUMNO: Edgar David Salvatierra rocha

NOMBRE DEL PROFESOR: L.E.Sandra yazmin Ruiz flores.

NOMBRE DEL TRABAJO: su pernota de alimentación saludable

MATERIA: enfermería comunitaria

GRADO: 7mo cuatrimestre

GRUPO: A



# Alimentación saludable

La alimentación es mas saludable y nutritiva cuando se incluye diferentes tipos de alimentos en cada comida.



## Consumir alimentos variados y nutritivos diariamente.

La alimentación es mas saludable y nutritiva cuando se incluye diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo.)

Cereales integrales, lácteos bajos en grasa carne magra, pescado y huevo.



Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinacas, acelga, brocoli.) el color amarillo (zanahoria, calabacín) también anaranjadas, violetas, blancas y rojas. Dos al día frescas o cocidas potencian su salud y metabolismo.



Cambien los postres por frutas, los refrescos embotellados por agua y jugos de frutas. Endulce su vida con amor y su metabolismo será estable y saludable. Bebidas azucaradas carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes.

## Integre lo integral en su vida:

Los alimentos integrales tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados. Conservan su contenido de vitaminas (especialmente vitamina E y complejo B) y minerales. Por su alto contenido de fibra permiten convertir la grasa directamente en energía evitando que esta se acumule en los tejidos y las arterias, previniendo la aparición de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Seleccione pan, tostadas, cereales de desayuno, arroz, avena y quinua integrales.



## Tome medidas para el manejo y conservación de los alimentos:

Seleccione alimentos sanos y frescos. Use agua segura o trátela adecuadamente. Lávese las manos con jabón antes de preparar los alimentos, y después de ir al baño. Lave y desinfecte todas las superficies y utensilios. Lave las frutas y las verduras antes de consumirlas. Separe los alimentos crudos de los cocinados. Proteja los alimentos de los insectos y plagas, consérvelos en recipientes tapados y no los deje a temperatura ambiente durante más de 2 horas. No descongele los alimentos a temperatura ambiente y cocínelos completamente.

<https://sirconsegueros.com/alimentacion-saludable/>

<https://www.google.com.mx/search?q=Alimentaci%C3%B3n+saludable+lavado+d+frutas&tbm=>

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/e16ae8068670915ef3b7c318b1ede75e.pdf>