

# Nombre de la Presentación

*Nombre del Alumno MAYRA SOLEDAD LOPEZ LOPEZ*

*Nombre del tema : SUPER NOTA*

*Parcial : I ro*

*Nombre de la Materia: ENFERMERIA COMINITARIA*

*Nombre del profesor : SANDRA YASMION CRUZ FLOREZ*

*Nombre de la Licenciatura : LIC. ENFERMERIA*

*Cuatrimestre SEPTIMO*



# Ejemplo dieta saludable

## VERDURAS Y FRUTAS

Son fuentes de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del organismo.



## CEREALES Y TUBÉRCULOS

Son fuente principal de energía y fibra.

## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y MENESTRAS

Proporcionan proteínas, necesarias para el crecimiento de los niños y para la formación y reparación de tejidos.

DelimasPeru

Disfruta vivir saludable

# ALIMENTACION SALUDABLE



Acto de proveerse alimentos, se necesita seleccionar los alimentos, prepararlos y posteriormente consumirlos



Una nutrición saludable se basa en aportarle a cada individuo cada necesidad nutrimental

Hay que estimular el sistema inmunológico ya que nos ayuda a mantener un peso adecuado

Retrasa el proceso de envejecimiento, combatiendo así el cansancio y la fatiga para así mejorar la concentración.

Disminuye el riesgo de contraer enfermedades, reduciendo así los cambios bruscos de humor



Es el vínculo por el cual el organismo adquiere los nutrientes que le permiten un correcto funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales

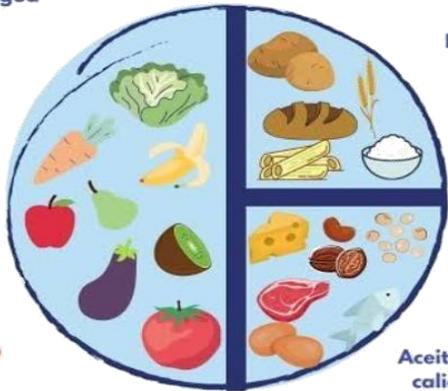
Hidratate con agua



Frutas y verduras en abundancia



Haz deporte



Hidratos de carbono integrales

Proteínas saludables

Aceites de calidad

Clinica Obésitas  
Expertos en mejorar vidas



La Buena Alimentación

1 Come alimentos de origen animal



2 No abuses del consumo de la sal



3 Incluye frutas y verduras en tu dieta diaria



4 Controla el consumo de azúcar



5 Disfruta de la variedad de alimentos naturales



6 Modera el consumo de harinas



8 Come en casa



7 Que no te falten las menestras



1 Mantén tu mente y cuerpo activos y alertas



9 Hidrátate lo suficiente cada día





Los trastornos alimenticios son actitudes que indican la perdida de peso y el control de la alimentaciones la mayor preocupación de la persona.

El trastorno mas frecuente es la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, trastorno alimentario convulsivo.

La alimentación es una conducta problemática para los jóvenes ya que la obsesión por el atractivo físico puede convertirse en un serio problema para la salud mental

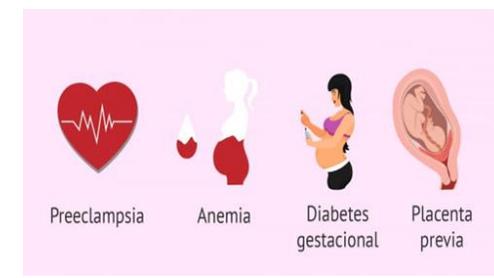
La consecuencia de la mala alimentación trae enfermedades crónicas tales como, enfermedades cardiovasculares, cardiopatía isquémica, diabetes, osteoporosis, enfermedad dental y obesidad

Se desconoce la causa de los trastornos alimenticios pero los investigadores creen que son afecciones causadas por problemas biológicos, genéticos, conductuales, psicológicos y sociales

• Una mala alimentación provoca un déficit de crecimiento y enfermedades tanto en niños/a como en adultos mayores y embarazadas

• La consecuencia de no comer bien trae malos hábitos alimentarios y la falta de realización de actividad física regular favoreciendo así las enfermedades crónicas

• Las personas que no se alimentan bien se sienten decaídos, empiezan de mal humor, les falta vitaminas y minerales, el sistema inmunológico se debilita, y los huesos empiezan a perder densidad



## Protéifine® A favor de la Nutrición - Salud

- Problemas Respiratorios
- Trombosis en Venas y Arterias
- **Cáncer**
- Diabetes Tipo 2
- Colesterol
- Problemas Óseos
- **Baja Autoestima**
- **Presión Alta**

No esperes a que llegue alguno de ellos...

YSONUT  
Nutrición - Salud

## BIBLIOGRAFIA

[HTTPS://WHO.INT](https://who.int)

[HTTPS://BIENESTAR.PJUD.CL](https://bienestar.pjud.cl)

[HTTPS://WWW.UNICEF.ORG](https://www.unicef.org)