

ALIMENTACION CORRECTA

INTRODUCCION

El Propósito de una Alimentación Correcta y Orientación alimentaria es brindar a la Población opciones Prácticas con respaldo Científico para la Integración de una alimentación Correcta que sea adecuada a sus Posibilidades y Necesidades. Así como elementos para brindar información y ayuda para Promover el Mejoramiento del estado de nutrición de la Población y así Prevenir Problemas de Salud relacionados con una mala alimentación.

ALIMENTACION

Para tener una alimentación correcta hay que tener en cuenta el Plato del bien Comer, que es una grafica de tres Puntos: frutas y verduras, Cereales y leguminosas y alimentos de origen animal.

En cada de las tres comidas se debe tener al menos un alimento de cada uno de los tres Grupos, se debe comer frutas y verduras en abundancia, incluir cereales integrales en cada comida, comer alimentos de origen animal con moderación, tomar agua potable en abundancia, consumir lo menos posible grasas y siempre tener higiene al momento de preparar los alimentos.

CONCLUSION

Tener una alimentación buena te puede llevar una vida sana y una salud estable, pero se debe llevar un balance por que si se es abundante el consumo de alguno grupo del plato del bien comer puede ser contraproducente. Tener una mala alimentación es un factor de riesgo para la obesidad, diabetes, desnutrición, Colesterol, etc.