

**UBS**

**CAMPUS, TAPACHULA**

**LIC. EN NUTRICIÓN**

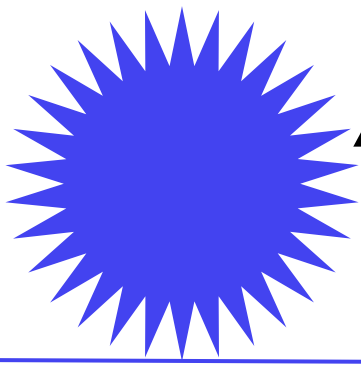
**ANTONIO CABRERA  
RAMIREZ**

**INFOGRAFÍA**

**ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE**

**TRASTORNOS DE LA  
CULTURA ALIMENTARIA**



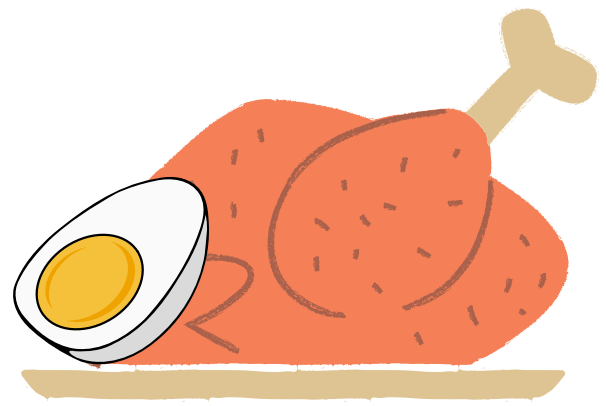


# ALIMENTACIÓN SALUDABLE



## PROTEÍNAS

Las proteínas son nutrientes esenciales que se encuentran en alimentos como carnes, pescados, huevos, legumbres, frutos secos y lácteos. Estos nutrientes son importantes para la formación de músculos, la reparación de tejidos, la producción de enzimas y hormonas, y otros procesos importantes en el cuerpo humano. Es recomendable consumir una cantidad adecuada de proteínas en la dieta diaria para mantener una buena salud.



## VERDURAS

Las verduras son una fuente importante de nutrientes esenciales para nuestro cuerpo, como vitaminas, minerales y fibra. Además, su consumo regular puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades. Por lo tanto, es importante incluir una variedad de verduras en nuestra dieta diaria para mantener una buena salud.



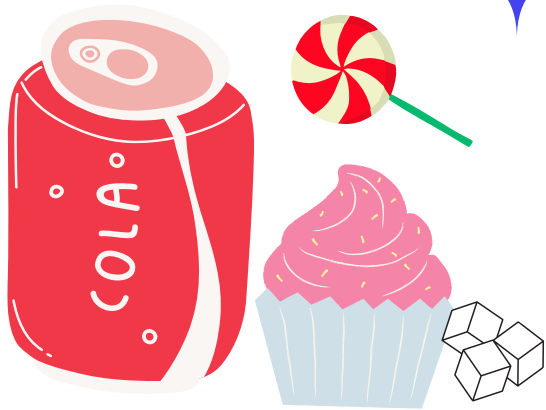
## FRUTAS

Las frutas son importantes porque son una excelente fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudan a mantener una buena salud. Además, son bajas en calorías y ricas en fibra, lo que las convierte en una opción saludable para mantener un peso adecuado y mejorar la digestión. También son una alternativa saludable a los alimentos procesados y dulces, y pueden ayudar a prevenir enfermedades.



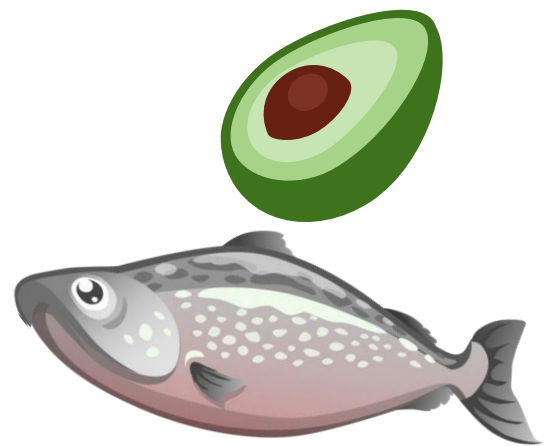
## LIMITA LOS AZÚCARES

Es cierto que el consumo excesivo de azúcar puede tener efectos negativos en la salud. Se recomienda limitar su consumo y optar por fuentes de azúcar natural, como frutas, en su lugar.



## GRASAS BUENAS

Las grasas buenas son aquellas que pueden ser beneficiosas para la salud en moderación como las que se encuentran en aceites vegetales, nueces, semillas, pescado y aguacate. Estas grasas pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejorar los niveles de colesterol.



## CONSUME MENOS PASTAS

Este consejo sugiere reducir la cantidad de pasta en tu dieta. Esto puede ayudarte a controlar tu ingesta de carbohidratos y reducir tu consumo de calorías. Sin embargo, es importante las pastas pueden ser una parte saludable de una dieta equilibrada en cantidades adecuadas.

