¿CUÁL ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Por eso, es necesario consumir alimentos de todos los grupos y en las cantidades adecuadas.

AUTORES: ALEJANDRINA SILVA, REGINA DEFILPO ASENIA

Contactanos por:

SALUD EQUILIBRADA

¿CUÁNTA AGUA SE PUEDE TOMAR?

Agua La recomendación es tomar a diario 8 vasos de agua segura.

ACTIVIDAD FÍSICA

Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal, producido por los músculos esqueléticos, que exija gasto de energía.

¿QUÉ APORTAN LAS COMIDAS SALUDABLES?

FRUTAS Y VERDURAS

Son ricas en vitaminas, minerales, fibra, agua y fitoquímicos lo que las hacen muy beneficiosas para la salud.

CEREALES

Son fuente principal de energía. Para aprovechar más sus nutrientes es conveniente elegir cereales integrales.

LÁCTEOS

Este grupo es muy importante para la incorporación de calcio, así como por su aporte de proteínas, zinc, y vitaminas.

CARNES

Carnes , pescado, pollo, huevos. Este grupo es una excelente fuente de proteínas y hierro.

Aceite, semillas ,frutas secas. Este grupo aporta ácidos grasos esenciales comúnmente llamadas grasas buenas, así como proteínas, vitaminas, minerales y fibra.