



ALIMENTACION SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA.



YOBANA CASTRO A.
NUTRICIONISTA.

¿EN QUÉ CONSISTE UNA ALIMENTACION BALANCEADA?

- ES AQUELLA QUE INTEGRA TODOS LOS NUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES QUE NUESTRO ORGANISMO NECESITA PARA DESEMPEÑAR TODAS SUS FUNCIONES EN CONDICIONES OPTIMAS.





BENEFICIOS:

- Mejora funcionamiento cerebral.
- Fortalece el sistema inmunitario.
- Mantiene la piel sana.
- Previene osteoporosis.
- Mejora el estado de animo.
- Protege el corazón.
- Previene la DM2
- Reduce el estrés.
- Regula el transito intestinal.
- Mantiene los niveles de colesterol.
- Ayuda a crecer y a desarrollarse adecuadamente.

RIESGOS ASOCIADOS A UNA MALA ALIMENTACION.

- Sobre peso u obesidad
- Déficit de vitaminas y minerales.
- Aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades como:

DM₂, HTA, DISLIPIDEMIAS, CANCER.



ALIMENTOS QUE DEBERIAMOS INCLUIR EN NUESTRA ALIMENTACION.

- CARBOHIDRATOS O CEREALES
- PROTEINAS O CARNEOS
- GRASAS
- FRUTAS
- VERDURAS
- LACTEOS





Yobana Castro A.



**Plato equilibrado
en el almuerzo y en la cena**



GUIA DE ALIMENTACION.

ALIMENTOS	CANTIDAD Y FRECUENCIA
LACTEOS	3 porciones/ día
CARNEOS	2 porciones/ día
FRUTAS	3 porciones/día
VERDURAS	3 porciones / día
CEREALES	2 porciones/día
PAN	1 a 2 porciones/día
AGUA	6 a 8 vasos/día



ASEGURATE DE INCLUIR CADA UNO DE ESTOS ALIMENTOS EN TU DIETA.

RECOMENDACIONES:

- EVITA EL CONSUMO DE DULCES, GOLOSINAS Y JUGOS AZUCARADOS.
- PROCURA TENER UNA ALIMENTACION VARIADA.
- COME ALIMENTOS CON POCA SAL Y EVITA AGREGAR SAL EXTRA A LOS ALIMENTOS.
- COME LENTAMENTE Y DEJA DE COMER CUANDO YA NO SIENTAS HAMBRE.
- EVITA COMER MIENTRAS VES TV, CELULAR O ESTÉS REALIZANDO ALGUNA ACTIVIDAD.
- TOMA AGUA.
- REALIZA ACTIVIDAD FISICA AL MENOS 3 VECES A LA SEMANA DURANTE 30 MINUTOS.
- APRENDE A LEER EL ETIQUETADO NUTRICIONAL, PREFIERE SIEMPRE ALIMENTOS CONTENGAN SOLO 2 SELLOS DE ADVERTENCIA O MENOS.
- CEPILLA TUS DIENTES DESPUES DE ALIMENTARTE.
- DISFRUTA DE TUS ALIMENTOS , RECUERDA QUE TODO DEBE TENER UN EQUILIBRIO. EN OCASIONES ESPECIALES PODEMOS DIFRUTAR DE LOS ALIMENTOS QUE CONSIDERAMOS QUE NO SON SALUDABLES.





MUCHAS GRACIAS
POR SU ATENCION.