

Recuerde lo siguiente:

- *No existe un solo alimento que nos dé todos los nutrientes.*
- *El organismo necesita de todos los nutrientes.*
- *Cada persona tiene necesidades específicas de nutrientes según su peso, estatura, edad, género.*
- *Las “dietas mágicas” no existen, más bien pueden provocar graves daños y deficiencias en su salud.*
- *Para mantenernos saludables es necesario que adquiramos una serie de hábitos favorables como alimentación variada, actividad física, consumo moderado de alcohol.*
- *No trate de cambiar sus hábitos de la noche a la mañana. Los cambios bruscos y repentinos no suelen ser permanentes.*



Recursos

Nutrición

<http://www.nutrition.gov/>

http://www.nal.usda.gov/fnic/topics_a-z.shtml



www.lasermedica.com

Te alimentas bien?



Programa “Vida Saludable”

Elaborado por:
Dra. Alicia Sibaja A.
Nutricionista
Código 135-09

¿Qué significa alimentarse bien?

Alimentarse bien significa consumir alimentos de todos los grupos con el fin de obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita.

No existe un solo alimento que contenga todos los nutrientes que el organismo requiere.

Los nutrientes que están en los alimentos se clasifican en: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

Principales funciones de los nutrientes:

- **Carbohidratos:** principal fuente de energía del organismo.
- **Proteínas:** mantenimiento y reparación de tejidos.
- **Vitaminas y minerales:** ayudan a mantener el equilibrio del metabolismo.
- **Grasas:** fuente concentrada de energía y vehículo de algunas vitaminas (A,D;E,K)

La nutrición es una parte importante de un estilo de vida sano. Si usted está interesado en reducir, aumentar, o mantener su peso, la nutrición es esencial en este proceso.

Combinando una buena nutrición con ejercicio usted podrá conseguir un buen hábito para mantener una vida sana. Todos los cuerpos son diferentes, lo que funciona para un individuo no puede funcionar para los otros. Consulte a un nutricionista para crear un plan que se ajuste con su cuerpo y su forma de vida.



Qué plan me conviene más?

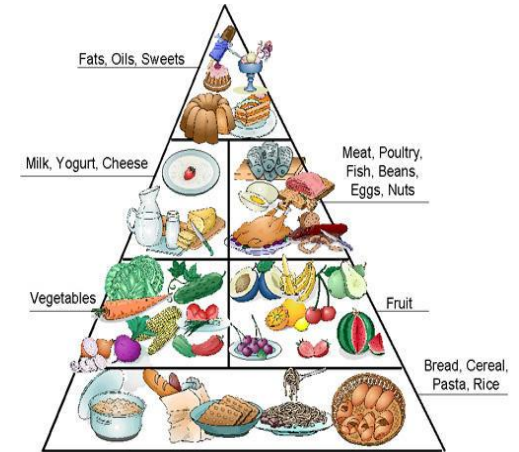
Al decidir sobre un plan nutricional, tenga presente las 2 reglas básicas:

1. Variedad
2. Equilibrio

Variedad: debe incluir alimentos de todos los grupos.

Equilibrio: debe contener la cantidad correcta de calorías y nutrientes según su género, estatura, edad, etc.

La pirámide de los alimentos



La pirámide de los alimentos es útil en diseñar su plan de alimentación. Proporciona la información básica y los números de porciones de cada grupo de alimentos que usted debe comer diario. Éstas son solamente recomendaciones generales. Las cantidades exactas dependen de otros factores como sexo, género, y edad.

- 3-5 porciones cada día de verduras, especialmente verduras verde oscuro y verduras naranjas.
- 2-4 porciones cada día de frutas, especialmente frutas frescas.
- 2-3 porciones de carne, aves de corral, pescados, habas, huevos, o frutas secas cada día, especialmente alubia seca y guisantes, huevos, semillas.
- 2-3 porciones de leche con poco grasa, queso, yogur o substitutos de leche cada día.
- 6-11 porciones de granos cada día, especialmente granos completos.
- Uso ocasional de grasas, aceites, y dulces.