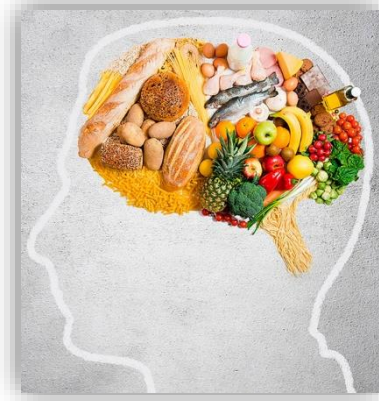


CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 16:

“La Alimentación Saludable”

INTRODUCCION

La alimentación saludable es aquella que proporciona la energía y nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo; minimiza el riesgo de enfermedades, garantiza la reproducción, gestación, lactancia, el desarrollo y crecimiento adecuado principalmente en niñas, niños y adolescentes, los especialistas señalan que la combinación de una alimentación adecuada y la actividad física diaria, garantizan una vida larga y saludable en los diferentes cursos de vida.



“Lo mejor es elegir alimentos naturales, variados, inocuos, nutritivos y de estación que aseguran el buen funcionamiento del organismo, fortalecen el sistema inmunológico, y previenen diferentes enfermedades. Por otro lado, debemos evitar el consumo de productos procesados y ultra procesados que deterioran nuestra salud produciendo enfermedades como diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, cáncer, sobre y obesidad entre otros”

Beneficios para la salud

- Mejora el funcionamiento del organismo y fortalece el sistema inmunológico.
- Ayuda a mantener un peso saludable, previniendo el sobrepeso y la obesidad.
- Proporciona energía necesaria para realizar las actividades diarias.
- Contribuye a una buena salud cardiovascular, reduciendo el riesgo de enfermedades del corazón y los accidentes cerebrovasculares.
- Favorece un adecuado desarrollo y crecimiento, especialmente en niños y adolescentes.

Prevención de enfermedades

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.
- Contribuye a mantener niveles de colesterol y presión arterial saludables.
- Previene enfermedades relacionadas con la alimentación, como la desnutrición y las deficiencias de vitaminas y minerales.
- Ayuda a prevenir la aparición de trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia.

“LA SALUD ES EL REGALO MÁS GRANDE, CUÍDALA Y PROTÉGETE”