

Alimentación saludable

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios.

EL PLATO DEL BIEN COMER

El plato del bien comer es una lista de alimentos recomendada por la OMS (organización mundial de la salud). Un plato balanceado para alimentarse bien contienen verduras, frutas, leguminosas y cereales. Es importante conocer los platillos para bien alimentarse e incluirlos en el desayuno, la comida y la cena.

El Plato cuenta con Tres Grupos de Alimentos:

Grupo 1. Verduras y Frutas. (Muchas)

Grupo 2. Cereales. (Suficientes)

Grupo 3. Leguminosas y Alimentos de Origen Animal. (Pocos)

1**2****3**

En el conocimiento del Plato del Bien Comer se puede hablar de las tres reglas de Oro de la Alimentación.



La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios.

BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE

- Mantenimiento de un peso saludable
- Aumento de energía
- Mejora la concentración y el estado de ánimo
- Fortalecimiento del sistema inmunológico
- Mejora la salud cardiovascular
- Huesos y dientes fuertes



CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACION

- Una larga lista de enfermedades crónicas tales como el cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, enfermedades dentales y obesidad.
- Deterioro de la memoria
- Bajo rendimiento deportivo
- Insomnio
- Problemas digestivos



 Jr. Pevas N°551, Distrito de Iquitos, Provincia Maynas

 seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe