

# ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y SALUDABLE



Nutricionistas:  
-Isabel Molina  
-Sara Ataz

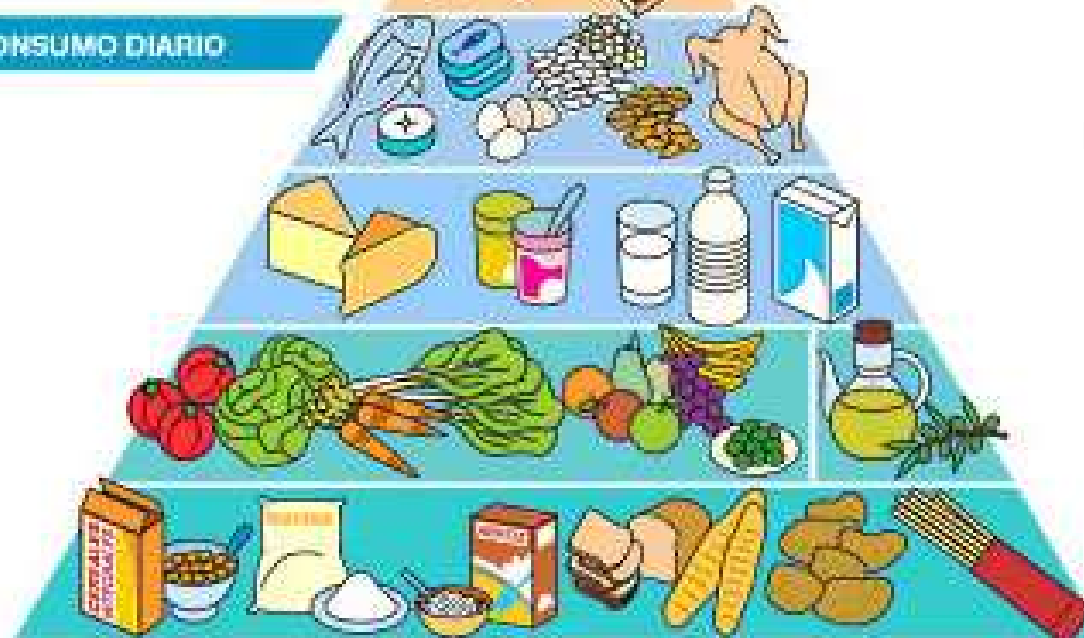
# LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)

CONSUMO OCASIONAL

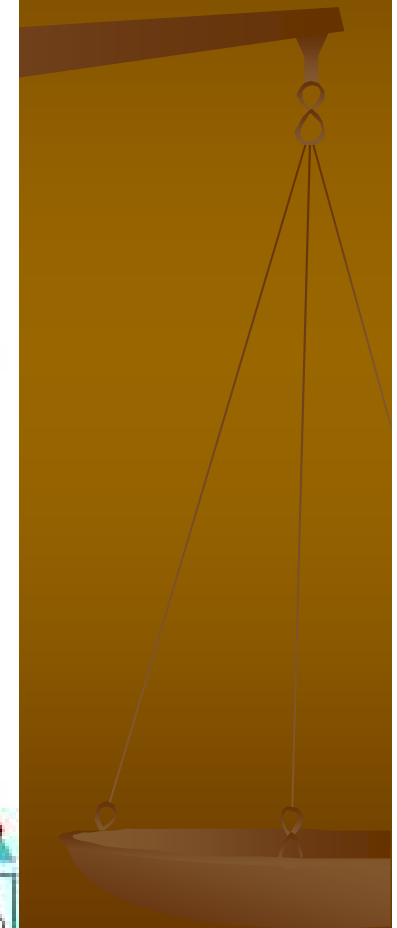


CONSUMO DIARIO



Actividad física diaria

Agua



# EL AGUA

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)

CONSUMO OCASIONAL



CONSUMO DIARIO



Actividad física diaria

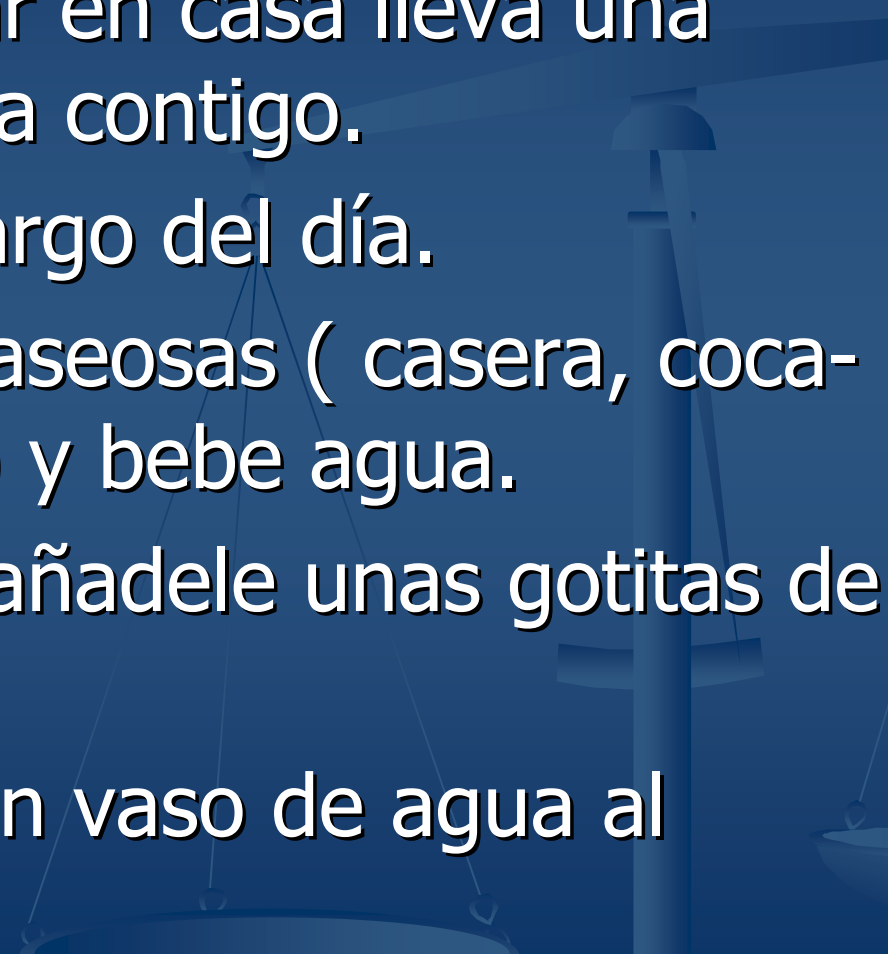
Agua



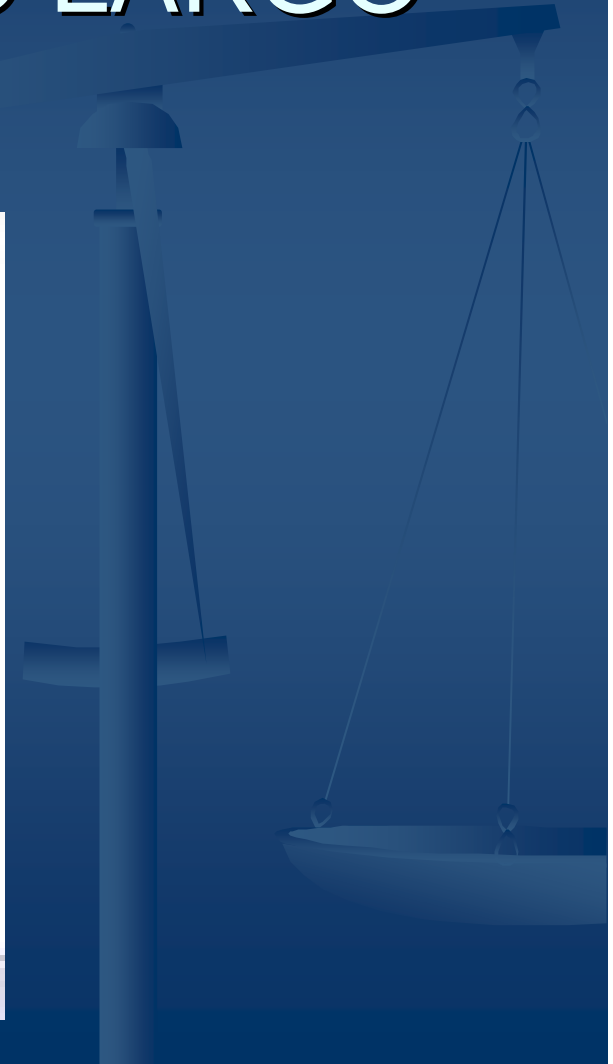
# EL AGUA

- Necesidades diarias 1,5-2 litros---) 6-8 vasos
- Además del agua de bebida lo aportan las frutas, verduras, gelatinas, infusiones, té y nuestro propio organismo.
- Importante en todas las funciones del organismo, evita estreñimiento y la retención de líquidos, ayuda en el control del peso suprimiendo el apetito, ayuda a la absorción y distribución de los nutrientes.

# EL AGUA

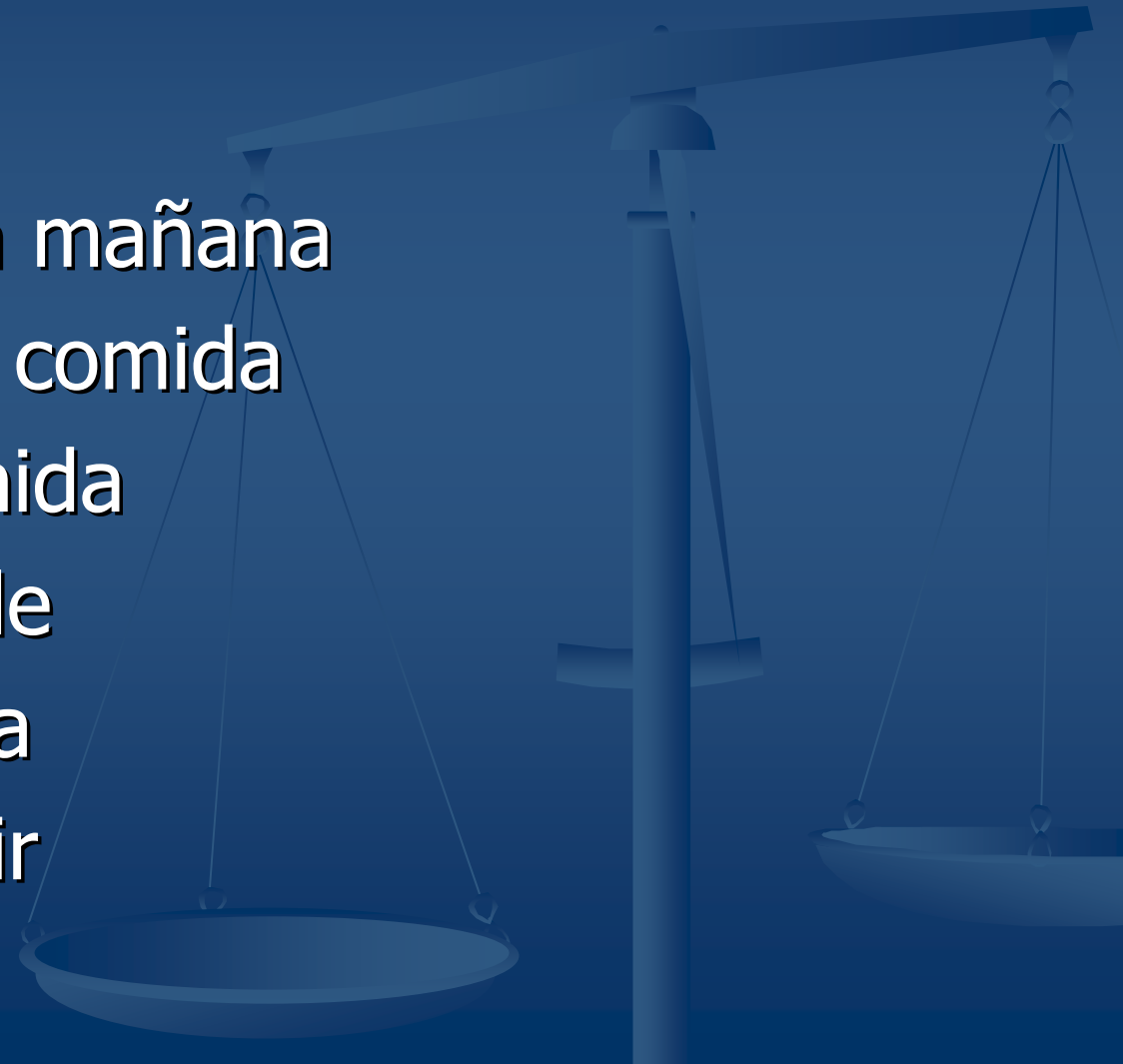
- No esperes a tener sed para beber.
  - Si no vas a estar en casa lleva una botellita de agua contigo.
  - Hidratate a lo largo del día.
  - Evita bebidas gaseosas ( casera, coca-cola, fanta, etc) y bebe agua.
  - Si no te gusta, añadele unas gotitas de limón .
  - Intenta beber un vaso de agua al despertarte.
- 

# EJERCICIO: REPARTE 6-8 VASOS DE AGUA A LO LARGO DEL DÍA



# EJERCICIO: REPARTE 6-8 VASOS DE AGUA A LO LARGO DEL DÍA

Ejemplo:

1. Al despertarte
  2. A lo largo de la mañana
    1. Al comenzar la comida
    1. Durante la comida
    1. Durante la tarde
    1. Durante la cena
    1. Antes de dormir
- 

# EL EJERCICIO FÍSICO

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)

CONSUMO OCASIONAL



CONSUMO DIARIO

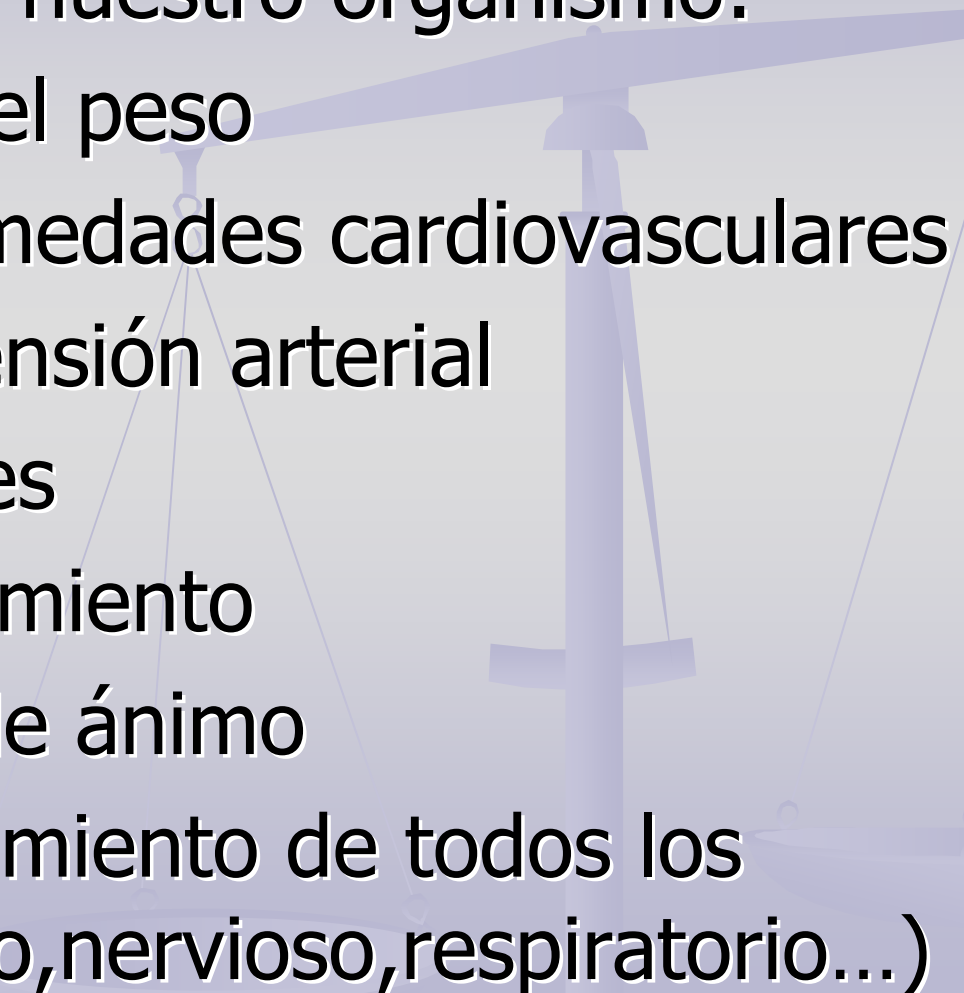


Actividad física diaria

Agua



# EL EJERCICIO FÍSICO

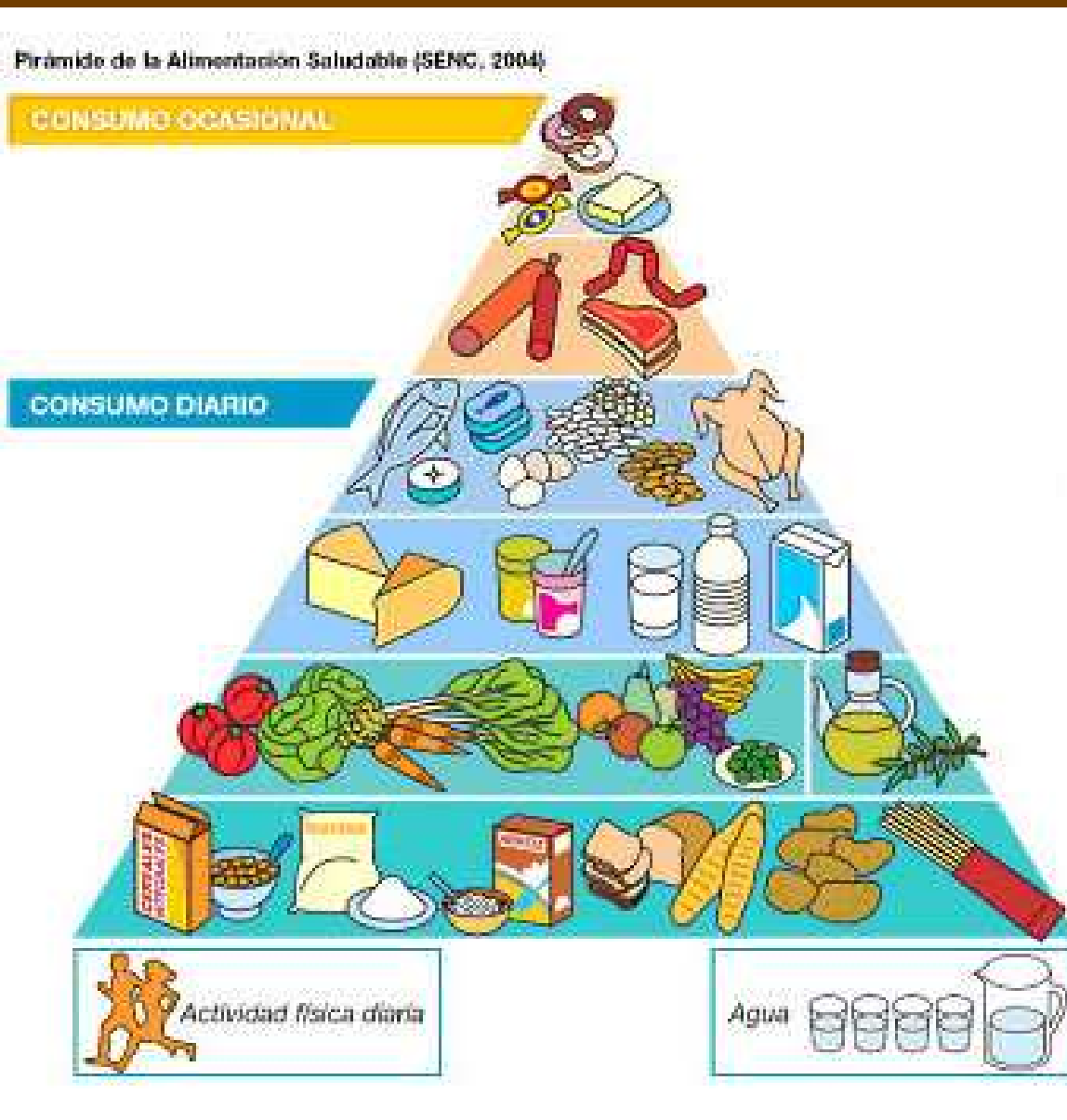
- La actividad física y el deporte son muy beneficiosos para nuestro organismo:
    - regula el control del peso
    - previene de enfermedades cardiovasculares
    - previene la hipertensión arterial
    - previene la diabetes
    - previene el estreñimiento
    - mejora el estado de ánimo
    - mejora el funcionamiento de todos los aparatos(digestivo,nervioso,respiratorio...)
- 

# EL EJERCICIO FÍSICO:

- Se recomienda como mínimo caminar 30 minutos todos los días + realizar un deporte mínimo una vez a la semana (nadar, jugar al fútbol, montar en bicicleta, etc).
- El ejercicio físico lo pueden realizar todas las personas tengan la edad que tengan y siempre con precaución para no lesionarse.

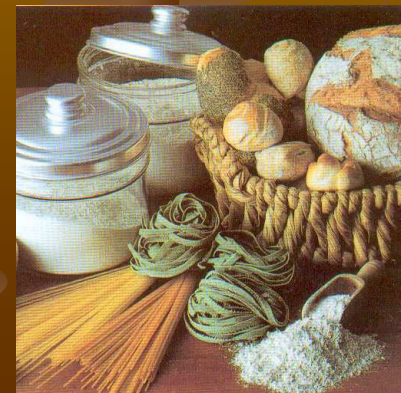


# LOS CEREALES



# LOS CEREALES

- Es la base de la pirámide
- Aportan sobretodo Hidratos de Carbono, muy importantes para el organismo ya que aportan almidones complejos y fibra
- Destacan en la dieta Mediterránea.
- Dentro de este grupo se encuentra: pan, trigo, avena, pasta, arroz, cereales de desayuno, harinas, patatas.



# LOS CEREALES

- Son una buena opción para un desayuno adecuado y comenzar bien el día.
- Los cereales integrales aportan mayor cantidad de fibra evitando el estreñimiento y mejoran la flora intestinal.
- Se recomiendan 30 gramos de fibra al día, otra función disminuye el colesterol.



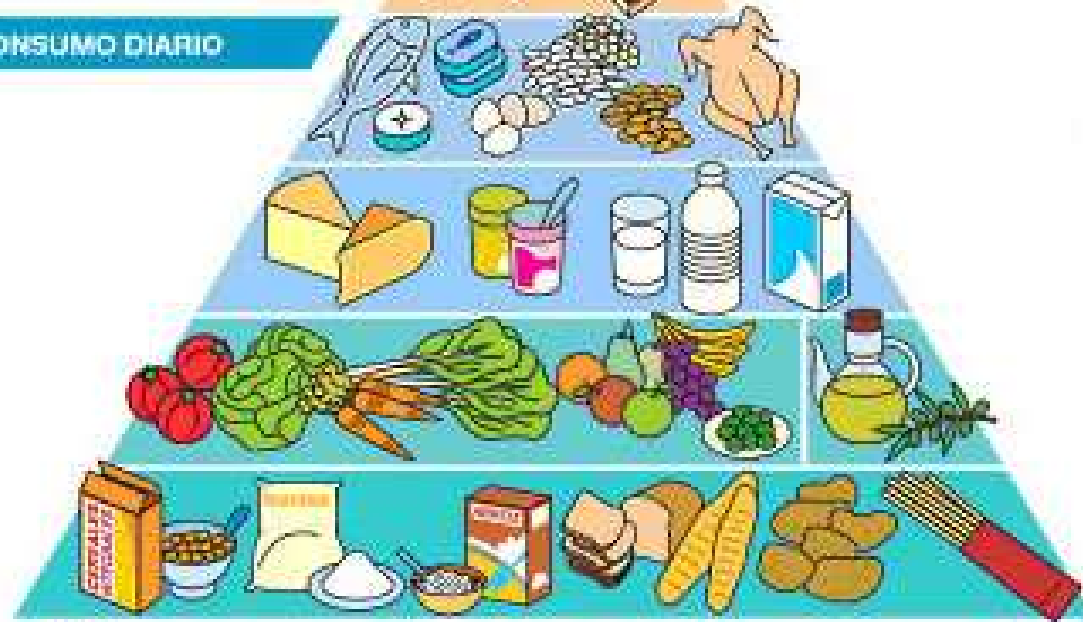
# FRUTA Y VERDURA

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)

CONSUMO OCASIONAL



CONSUMO DIARIO

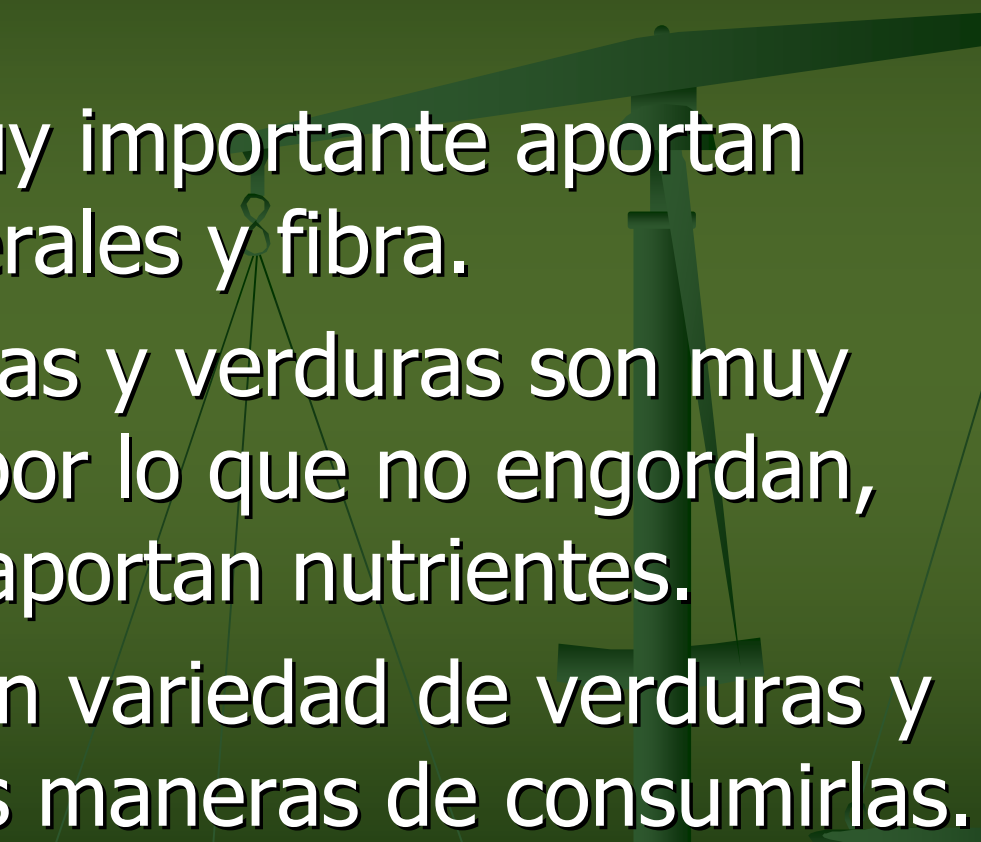


Actividad física diaria

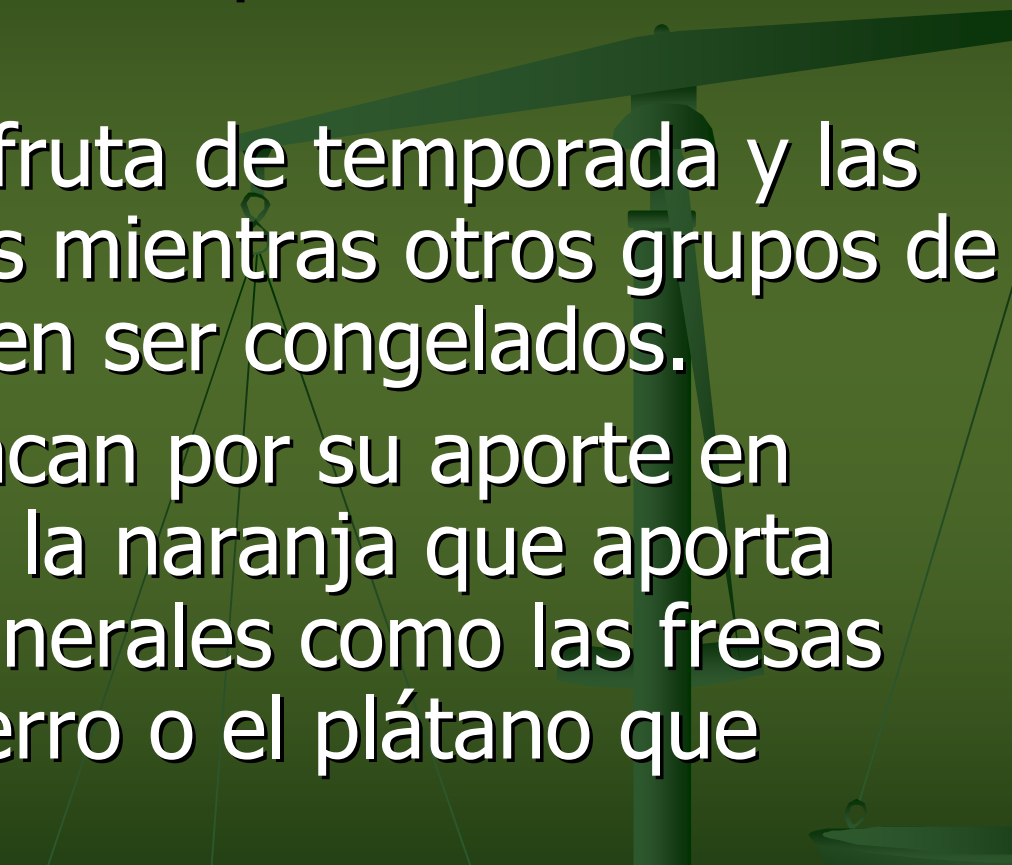


Agua

# FRUTA Y VERDURA

- Este grupo debe consumirse todos los días.
  - Es un grupo muy importante aportan vitaminas, minerales y fibra.
  - Además las frutas y verduras son muy ricas en agua, por lo que no engordan, nos hidratan y aportan nutrientes.
  - Existen una gran variedad de verduras y frutas y muchas maneras de consumirlas.
- 

# FRUTA Y VERDURA

- Se deben consumir 5 piezas de fruta al día.
  - Intentar tomar fruta de temporada y las verduras frescas mientras otros grupos de alimentos pueden ser congelados.
  - Las frutas destacan por su aporte en vitaminas como la naranja que aporta Vitamina C y minerales como las fresas que aportan Hierro o el plátano que aporta potasio.
- 

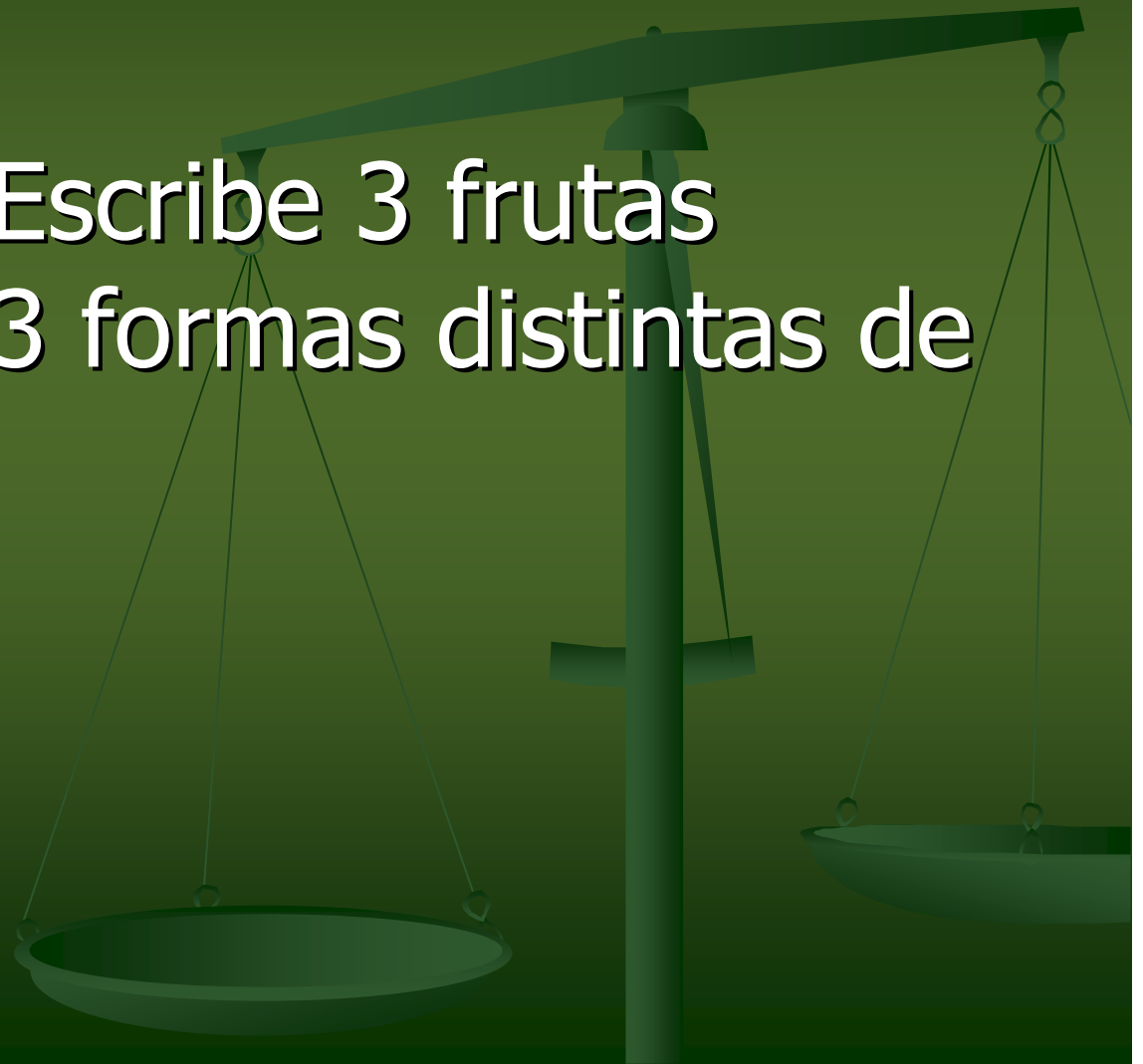
# FRUTA Y VERDURA

- Las frutas pueden ser por hipertensos ya que son bajas en sodio.
- Evitar los zumos y batidos comerciales con frutas ya que el porcentaje de fruta es pequeño y tiene mucho azúcar añadido.



# FRUTA Y VERDURA

- EJERCICIO: Escribe 3 frutas diferentes y 3 formas distintas de consumirlas.



# FRUTA Y VERDURA

Ejemplo:

- Naranja---En zumo.
- Fresas---En batido con leche.
- Manzana---En tarta o bizcocho de manzana.
- Melocotón---En mermelada.

