

Pasos para una alimentación saludable

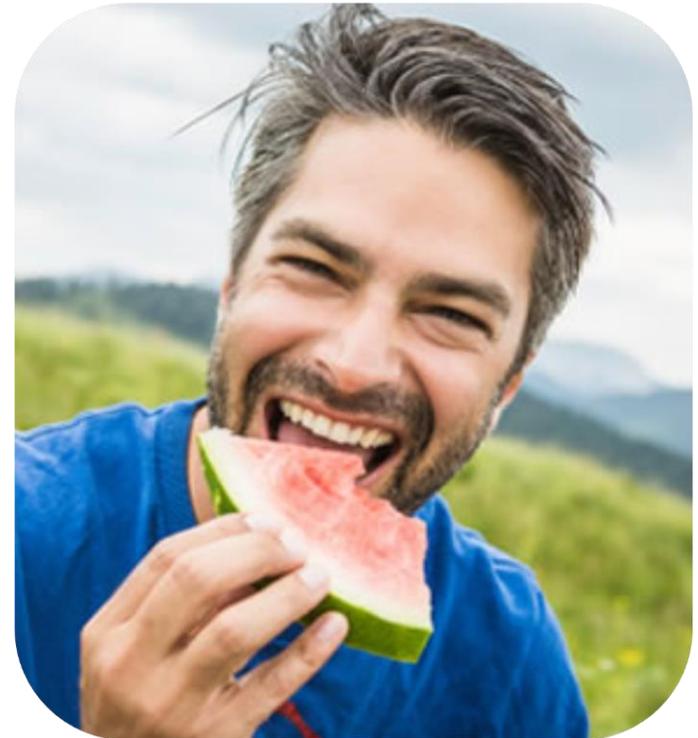
Tema 3. La alimentación para una vida sana



Leyes de la alimentación

La **alimentación saludable** debe reunir varias cualidades las cuales podemos reconocer:

- Completa
- Equilibrada
- Inocua
- Suficiente
- Variada
- Adecuada



Subtema 1. Leyes de la Alimentación

Completa: que contiene todos los nutrimentos.



Equilibrada: que los nutrimentos guarden las proporciones adecuadas.



Leyes de la alimentación

Inocua: que su consumo habitual no implique riesgos para la salud.



Suficiente: que cubra las necesidades de todos los nutrientes.



Leyes de la Alimentación

Variada: que de una comida a otra incluya alimentos diferentes de cada grupo.



Adecuada: que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume.



Guía Alimentaria Saludable

En México existe la guía alimentaria llamada **Plato del bien comer**, es una herramienta gráfica que representa los distintos grupos de alimentos y sus equivalentes:



Se encuentra en la NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA-2012, Servicios básicos de la Salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar.

Imagen tomada de:

<http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/periodico/30%20plato/>.

Solo para fines educativos.

Guía Alimentaria Saludable



Grupos básicos:

- **Verduras y frutas**
- **Cereales y tubérculos**
- **Alimentos de origen animal y leguminosas**

Grupos accesorios:

- Azúcares
- Grasas

Objetivo del Plato del bien comer

Aprender a incorporar un alimento de cada grupo y diversificar dentro de cada grupo la mayor de veces posible en cada comida, además hay que consumir **muchas frutas y verduras**, **suficientes cereales** y **pocos alimentos de origen animal y leguminosas**.



Guía de bebidas saludables

Se creó en México, en el 2008, por un grupo de expertos que formularon **recomendaciones sobre el consumo de bebidas para la población mexicana**, son lineamientos para la ingesta de bebidas en el día.



Guía de bebidas saludables



Imagen obtenida de: <http://bvs.insp.mx/articulos/8/Consmbebidas.pdf>.

Solo para fines educativos

Objetivo de la Guía de bebidas saludables

Aprender a **consumir diariamente bebidas del nivel 1: el agua natural** y de allí no pasarse de la recomendación de los demás niveles.

El **nivel 6: bebidas azucaradas**, se deben consumir 0 vasos o con **poca frecuencia**.



Créditos

- Experto de contenido: Judith Merari Castro Villarreal
- Diseñadora instruccional: Alejandra L. Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

Dirección de Innovación
Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos
Tecmilenio Online
Universidad Tecmilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.