



***UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE***  
***FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD***  
***ESCUELA DE NUTRICION Y SALUD***  
***COMUNITARIA***



***ALIMENTACION SALUDABLE Y ACTIVIDAD***  
***FISICA***  
***AUTORA: RAQUEL VALENCIA***



## ***INTRODUCCION***

La alimentación es un acto voluntario que realizamos cotidianamente. Sin embargo, es importante notar que no todos nos alimentamos de igual modo. Esto depende de varios factores, entre ellos:



- ✓ Los gustos y los hábitos alimenticios.
- ✓ Los alimentos que tengamos al alcance y podamos adquirir.
- ✓ Las costumbres de la familia y la sociedad en que vivimos.
- ✓ Ciertas creencias individuales y sociales.

## Alimentación saludable



Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

**Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:**

- Desarrollarse plenamente
- Vivir con salud
- Aprender y trabajar mejor
- Protegerse de enfermedades.

La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente.



Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado prevenir el desarrollo de enfermedades como:

- Obesidad

- Diabetes

- Enfermedades cardio y cerebro vasculares

- Hipertensión arterial

- Dislipidemia

- Osteoporosis

- Anemia

- Infecciones



## RECOMENDACIONES PARA COMER MAS SANO

- Distribuya los alimentos en 3 comidas principales y 2 colaciones:



- Desayuno
- Colación am
- Almuerzo
- Colación pm
- Merienda
- 

## MODERE EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES



- Consuma por día 3 unidades de fruta (manzana, naranja, durazno, etc.) y 1 taza de fruta picada como de piña, papaya, melón.

- Verduras 3 a 5 porciones diarias: 1 taza en crudo y ½ taza en cocido.





- Incorpore legumbres, cereales integrales, semillas y frutas secas, de 4 a 6 porciones al día.
- Las legumbres son aquellas que tienen vaina: frejol, haba, arveja, lenteja, etc.

- Cereales integrales son aquello que tienen mazorca o espiga: trigo, cebada, maíz.



- Frutos secos son ricos en fibra como: pasas de uva, uvilla y cereza.



- Consuma carnes rojas o blancas (pollo o pescado) no más de 5 veces por semana.

Es preferible carne magra sin grasa ni piel.



# REDUCIR EL CONSUMO DE SAL



# DISMINUIR EL AZUCAR EN TUS COMIDAS DIARIAS



## ALIMENTACION SALUDABLE INCLUYE:

Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas



**Proteínas:** encontramos en carnes, leguminosas, leche, huevos



**Grasas:** margarina, aceite de oliva



**Carbohidratos:** papas, arroz, yuca, zanahoria amarilla, plátano verde.



**Vitaminas y minerales:** frutas y verduras.

## **EJEMPLO MENU:**

### **DESAYUNO:**

- 1 vaso de leche, o yogurt, o 2 tajas de queso
- 2 rodajas de pan integral, o 1 unidad de pan blanco.
- 1 taza de fruta picada (papaya, piña) o vaso jugo de fruta natural (naranja, tomate de arbol, mora, etc)

### **COLACION AM:**

- ½ Taza de chochos, o 1 taza de yogurt, o 1 taza de sandia picada

### **ALMUERZO:**

Sopa de verduras o consome de pollo con verduras,

- 1 taza de arroz, o 3 papas medianas.
- 1 taza de ensalada: lechuga, tomate, zanahoria amarilla o ½ tazade brocoli cocido con limon y sal.
- 1 pedazo de pollo al vapor, 1 pedazo de carne asada o 1 filete de pescado.
- Jugo natural de mora, o fruta al natural (manzana, pera, durazno)

## **COLACION PM:**

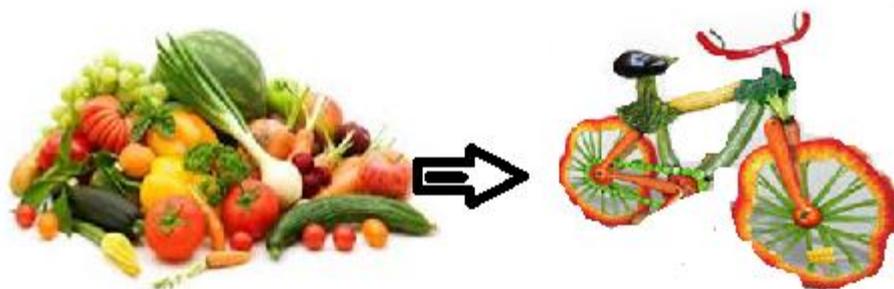
Fruta al natural: 1 manzana o 1 pera

## **MERIENDA:**

Sopa de quinua con queso, o locro de papas o 3 papas medianas con atun y ensalada de lechuga.

Aromatica sin azucar o 1 taza de leche.

Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos.

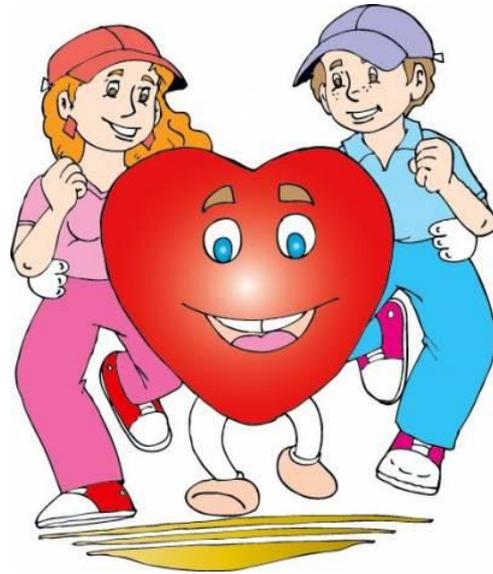


Con esta guía aprenderemos lo que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico.

## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

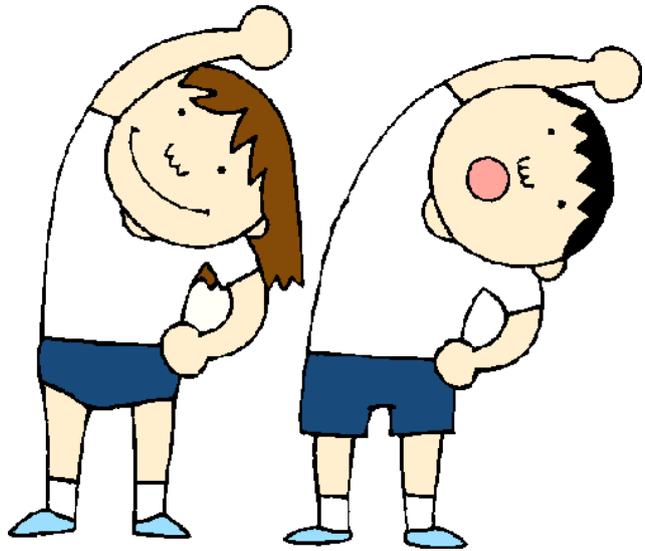
- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebro vascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas



- Mejora la salud ósea y funcional es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

- ❑ Elimina grasas y previene la obesidad.
- ❑ Aumenta la resistencia ante el agotamiento.
- ❑ Previene enfermedades coronarias.

❑ Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.



❑ Favorece el crecimiento.

❑ Mejora el desarrollo muscular.

❑ Combate la osteoporosis.

❑ Regula el estreñimiento provocado por los malos hábitos.

❑ Aumenta la capacidad vital.

## CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO



El sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades.

Artículo principal: Sedentarismo físico

El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa. La falta de actividad física trae como consecuencia:

- El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.



- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Tendencia a enfermedades crónico degenerativas como hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico

- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.
- Disminuye el nivel de concentración y libido sexual.
- Alteraciones en el sistema nervioso alcanzando algunas irreversibles.



Recuerda que:

**Caminar rápido  
30 minutos  
diarios te ayudara  
a mejorar tu  
salud.**



## BEBER AGUA ES SALUD

### EL AGUA INDISPENSABLE PARA LA VIDA

El agua representa el componente principal del cuerpo humano, constituyendo entre el 50 – 70% del peso corporal.

Mantener una hidratación adecuada es imprescindible si queremos mantener la salud física y mental.

La deshidratación, por el contrario, nos lleva de inmediato a advertir desajustes en el desempeño de nuestras funciones y, por extensión, compromete el mantenimiento de nuestra salud.





Nuestro cuerpo obtiene el agua que necesita a través de tres fuentes: el agua de bebida –de manantial, mineral o de grifo; otras bebidas (se incluyen zumos, café, infusiones, té y refrescos) y el agua que contienen los alimentos.



Consumir como mínimo 1,5 a 2 litros día.

**QUE EL ALIMENTO SEA TU  
MEJOR MEDICINA Y TU  
MEJOR MEDICINA SEA TU  
ALIMENTO**