



ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Una **alimentación equilibrada** es la base fundamental para mantener la salud.

Asegurarse de incluir los nutrientes necesarios en el cuerpo de manera adecuada contribuirá a tu bienestar a corto y largo plazo.



Para lograr una **alimentación equilibrada**, es necesario incluir las **proporciones correctas**.

PROTEINA: 2-3 PORCIONES AL DÍA



VERDURAS: 3-5 PORCIONES AL DÍA



FRUTAS: 2-3 PORCIONES AL DÍA

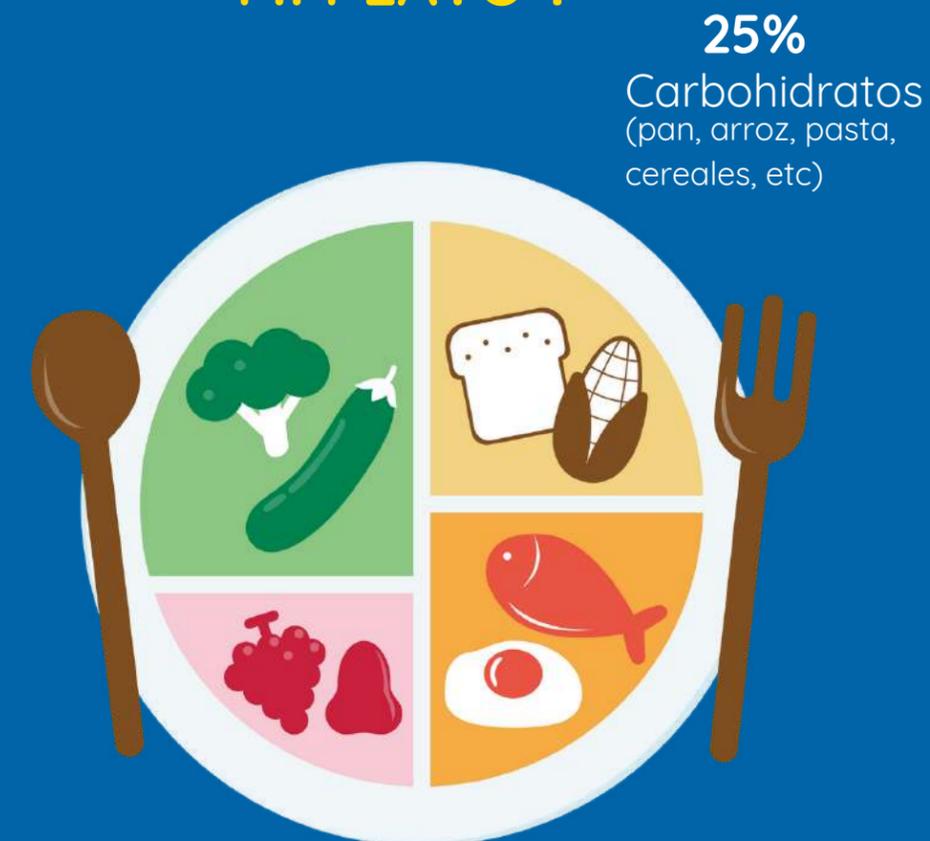


CARBOHIDRATOS: 6-11 PORCIONES AL DÍA



*Estas recomendaciones son para personas sin dietas especiales (diabetes, obesidad, trastornos alimenticios, etc)

¿CÓMO DEBERÍA VERSE MI PLATO ?



No olvides

- Mantenerte hidratado. Consume mínimo 8 vasos de agua al día.
- Controlar el consumo de sal en los alimentos.
- Incluir cereales integrales en tus porciones de carbohidratos.



BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

1. **Reduce** el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y diabetes.
2. **Mantiene** los dientes, ojos y la piel saludables.
3. **Estimula** la inmunidad.
4. **Apoya** a los músculos.
5. **Fortalece** los huesos.

RIESGOS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN

1. Riesgo de padecer enfermedades crónicas tales como cáncer y enfermedades cardiovasculares.
2. Bajo rendimiento deportivo.
3. Deterioro de la memoria.
4. Problemas digestivos.
5. Sobrepeso.
6. Insomnio.



De acuerdo con la **Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO** para lograr una alimentación balanceada se deben considerar los siguientes principios:

1. La alimentación debe ser **suficiente en cantidad** para cubrir las necesidades nutricionales y energéticas.
2. Debe **ser completa**, con todos los nutrientes para ofrecer al cuerpo las sustancias que integran sus tejidos.
3. Los alimentos deben mantener una **porción correcta** entre sí.
4. Debe **ser inocua**. Su consumo no debe suponer un riesgo al organismo. Debe estar bien preparada y libre de contaminantes.
5. Deben **ser atractivas y variadas**, para estimular los sentidos y evitar la monotonía.