



ALIMENTACIÓN NUTRITIVA

ENFERMERÍA

DIRECCIÓN FORMATIVA



2017

HAY DOS GRANDES SECRETOS PARA TENER BUENA SALUD

EJERCICIOS

FÍSICOS



ALIMENTACION

SALUDABLE

**SI COMEMOS MAL O EN ABUNDANCIA,
CORREMOS EL RIESGO DE TENER:**

SOBREPESO Y OBESIDAD

NORMAL



TENEMOS QUE ALIMENTARNOS, PERO NUTRIENDONOS.

Nuestros alimentos deben tener:

Proteínas

Pescado

Carnes



Hidratos de carbono

Panes

Papas



Fibra dietética

Palomitas de maíz

Avena

Garbanzo



Grasas

Palta

Aceite de
oliva

Tocino



Vitaminas

Frutas

Verduras



Minerales

Calcio:
huevos,
leche



Hierro :
carnes rojas,
espinaca



Yodo:
sal,
mariscos



EN ESTA PROPORCIÓN DEBEN SER NUESTRAS COMIDAS DEL DÍA:



DESAYUNO
30%

CENA
25%



ALMUERZO
35%

LONCHE
10%



DESAYUNO : muy necesario para el rendimiento escolar de las primeras horas. Es recomendable un refuerzo a media mañana, puede ser un sanguchito, una fruta o yogurt.

ALMUERZO : es el más importante del día y siempre debe de tener como postre una fruta.

LONCHE : es un complemento de los alimentos y debe ser una fruta y un lácteo.

CENA : no debe ser muy tarde para evitar que altere las horas de sueño. Los alimentos deben ser más ligeros y si son menestras, en menor cantidad.

COMER
SANO



Haz
ejercicios.