



I.E.
**SANTA
ROSA**
Trujillo -Perú



**UNIDAD ADMINISTRATIVA
DE SALUD**



Alimentación Saludable

¿Qué beneficios puede aportarte una alimentación saludable?



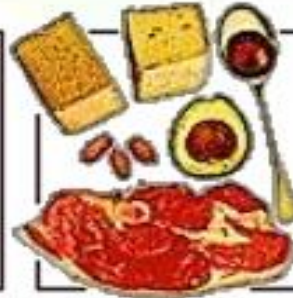
Una **alimentación saludable**, es decir, una dieta equilibrada y adecuada, te ayudará a realizar las actividades del día a día con energía, a aumentar tu memoria y mejorar tu capacidad de concentración y bienestar personal, haciendo que tu rendimiento académico se mantenga y que tengas una vida sana.

CONSIDERA EN TU ALIMENTACIÓN TODOS LOS NUTRIENTES ESENCIALES



CARBOHIDRATOS

Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.



GRASAS

Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.



FIBRA

Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.



PROTEÍNAS

Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.



VITAMINAS

Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.



MINERALES

Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

DEBES INGERIR CINCO COMIDAS AL DÍA

Tres comidas completas y bien equilibradas: **desayuno, almuerzo y cena**. Dos refrigerios saludables, en intervalos regulares, a lo largo del día.



HAY QUE DARLE PRIORIDAD AL DESAYUNO

Es lo que te da energía para realizar todas las actividades del día. El desayuno debe ser completo, a base de cereales, leche, huevos, zumos, frutas, jamón, queso.



DEBES TOMAR AGUA DURANTE EL DÍA

Toma un aproximado de dos litros y medio, para mantener una adecuada hidratación.



PICAR ALIMENTOS CON INTELIGENCIA

Para los refrigerios entre las comidas principales, evitemos los dulces o frituras, porque en ellos sólo ingerimos grasas y exceso de harinas. **ES MEJOR** consumir frutas, sandwiches de pan integral, jugos naturales o simplemente agua, evitando bebidas azucaradas. *La vida de una estudiante puede ser muy sedentaria, por eso, si consumimos pasteles, galletas, dulces, hamburguesas, salchichas, etc, estamos generándonos un gran problema para nuestra salud en el futuro (diabetes, obesidad).*



TENER HORAS FIJAS EN LAS COMIDAS

Te ayuda a mantener una buena digestión. Por otro lado, saltarte comidas o esperar demasiado tiempo entre comidas consecutivas puede favorecer que te excedas en la comida siguiente.



INTENTA NO COMER DE PRISA

Come despacio y mastica bien, dándote la oportunidad de sentirte satisfecho, antes de servirte más. Si te apetece repetir, acude a la ensalada, la fruta y la verdura.



EVITA LOS EXCESOS EN LAS COMIDAS

Estos excesos provocan digestiones pesadas o lentas, que causan somnolencia, poca concentración y hasta malestar estomacal, que no te permitirá desarrollar tus tareas o clases en condiciones adecuadas.



Puedes usar esta guía para medir las porciones de tus alimentos



- ❖ Un puño cerrado ocupa aproximadamente lo mismo que una taza. Y una taza es la cantidad que los expertos recomiendan para las raciones de pasta, arroz, cereales, verduras y frutas.
- ❖ Una pieza de carne debe ocupar aproximadamente lo mismo que la palma.
- ❖ Limita la cantidad de grasas añadidas (como la mantequilla, la mayonesa o los aliños para ensalada) al tamaño de la yema de tu pulgar.

