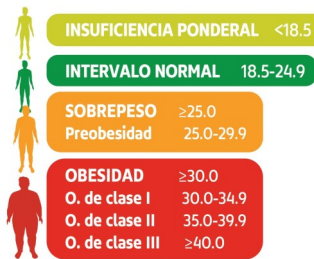


¿Tengo sobrepeso?



Si eres adulto, es recomendable que tu IMC se encuentre entre el rango de 18.5 a 24.9.

Clasificación de IMC



IMC = Índice de masa Corporal

¿Cómo calculo mi IMC?

Mediante una fórmula que indica dividir el peso expresado en kilogramos, entre la altura, expresada en metros y al cuadrado.

$$IMC = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura}^2}$$

BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE



Reduce el deterioro de la memoria y otras funciones cerebrales



Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares a largo plazo



Refuerza tu sistema inmune



Te da la energía necesaria para tus actividades diarias

¿Que esperas para iniciar una vida saludable?



“ Alimentación Saludable: ¡Un Camino Hacia el Bienestar! ”



Negocios La Central SRL



Alimentación Saludable

Proyecto: Defensas Ribereñas del río Cañete y del río Huaura - Paquete 5

ESTRATEGIA PARA UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

La alimentación consciente es clave para disfrutar plenamente de tus comidas y controlar tus elecciones.

- Evita distracciones como la televisión o el teléfono mientras comes.
- Concéntrate en el sabor, la textura y el aroma de los alimentos.
- Mastica lentamente y saborea cada bocado.

Esto te ayudará a controlar mejor las porciones y a disfrutar de una experiencia gastronómica satisfactoria.

¿QUE ES ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

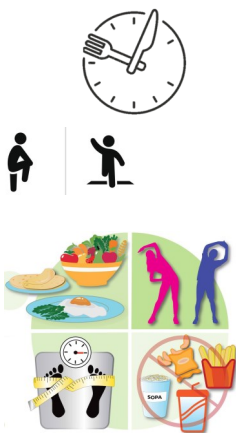
¿CÓMO DEBE SER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

- ♦ Variada
- ♦ Equilibrada
- ♦ Suficiente
- ♦ Adecuada



La alimentación saludable debe adaptarse a las siguientes condiciones :

- ♦ Horas de comida
- ♦ Enfermedad
- ♦ Actividad física
- ♦ Edad
- ♦ Hábitos de alimentación



CARBOHIDRATOS

Es el combustible de nuestro organismo y nos proveen la energía necesaria para realizar diferentes actividades físicas. Este nutriente se convierte en glucosa en nuestro cuerpo .



ALIMENTOS ASOCIADOS

- ♦ **Cereales y derivados:** arroz, trigo, quinua, mote, avena, fideos, sémola, pan, etc.
- ♦ **Tubérculos raíces y derivados:** papa, camote, yuca, olluco, oca, etc.
- ♦ **Leguminosas y derivados:** Arveja verde, lentejas, habas secas, frijol, garbanzo, entre otros.

VITAMINAS Y MINERALES

Reguladores de nuestro organismo , principalmente se encuentran en las frutas y verduras .

- ♦ **Verduras:** Zapallo, tomate, zanahoria, espinaca, acelga, col, brócoli, pimiento.
- ♦ **Frutas:** Papaya, manzana, piña, naranja, mandarina, maracuyá, papaya , fresa , kiwi , tuna , durazno.



PROTEÍNAS

Las proteínas intervienen en el crecimiento, formación y reparación de los tejidos de nuestro organismo.

ALIMENTOS ASOCIADOS

- Carne
- Pescado, pollo, cerdo, atún
- Vísceras
- Leche , queso , yogurt
- Huevo



GRASAS

Representa la principal reserva de energía.

Además interviene en la formación de hormonas.

Ejemplo:

- ♦ Palta

- ♦ Mantequilla
- ♦ Aceituna
- ♦ Aceite de oliva

