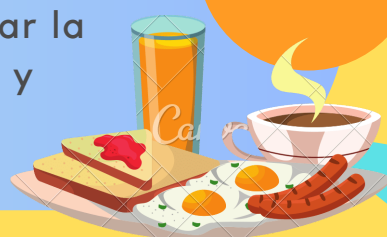


ALIMENTACIÓN NUTRITIVA E HIDRATACIÓN

ALIMENTACIÓN NUTRITIVA E HIDRATACIÓN

Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, así como conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado

01.



Mis hábitos alimenticios también generan un impacto ambiental:

02.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura (FAO) y la OMS (2019), una dieta saludable y sostenible tiene cuatro objetivos:

- 1) Lograr el crecimiento, desarrollo, funcionamiento y bienestar de las generaciones presentes y futuras;
- 2) Prevenir la mala nutrición;
- 3) Reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación;
- 4) Apoyar la preservación de la biodiversidad y la salud planetaria.

Hidratación saludable

La hidratación "consiste en reponer los líquidos corporales que perdemos a través del sudor, al exhalar aire y al eliminar residuos" Al hidratarte preferentemente elige tomar agua simple, la cual aporta al funcionamiento adecuado de tu organismo. Recuerda que el exceso de bebidas azucaradas puede tener repercusión en tu salud.

03.



Recomendaciones para lograr una dieta saludable y sostenible

04.

1. Tómate el tiempo para comer y disfruta tus comidas al convivir en familia o con amigos, cada vez que puedas.
2. En cada comida incluye verduras y frutas frescas, de preferencia con cáscara, de temporada y de producción local.
3. Limita el consumo de alimentos de origen animal, especialmente carnes rojas y embutidos.
4. Disminuye el consumo de alimentos salados como embutidos, botanas, sopas deshidratadas y alimentos enlatados.



¿Y SI HOY COMEMOS Y BEBEMOS ALGO DIFERENTE?

8. Disminuye el consumo de bebidas y alimentos ultraprocesados como refrescos, panes dulces, galletas, pastelitos y revisa el etiquetado.
9. Come a diario alimentos integrales como tortilla de maíz, avena, amaranto, arroz, pan y pastas.
10. Da preferencia a la compra de alimentos saludables locales.
11. Minimiza el uso de plásticos y derivados en los envases y empaques de alimentos.
12. Reduce la pérdida y desperdicio de alimentos.

05.

