

Recomendaciones y Prevención

1. Variedad de alimentos: Incorpora una amplia gama de alimentos para obtener todos los nutrientes necesarios.
2. Control de porciones: Vigila las cantidades para evitar excesos y mantener un peso saludable.
3. Frutas y verduras: Consume al menos cinco porciones al día para obtener vitaminas, minerales y fibra.
4. Carbohidratos complejos: Prefiere granos enteros, arroz integral y legumbres en lugar de opciones refinadas.
5. Proteínas magras: Incluye pollo, pescado, tofu y legumbres para mantener la masa muscular y saciedad.
6. Grasas saludables: Prioriza fuentes como aguacates, frutos secos y aceite de oliva, y limita las saturadas y trans.
7. Hidratación: Bebe suficiente agua para mantener la hidratación y apoyar el metabolismo.
8. Moderación: Disfruta ocasionalmente alimentos menos saludables en porciones controladas.
9. Planificación de comidas: Organiza tus comidas para garantizar una ingesta equilibrada de carbohidratos, proteínas y grasas.
10. Consulta profesional: Si tienes inquietudes o síntomas relacionados con la dieta, busca orientación médica o de un dietista registrado.

Referencias

- Organización Mundial de la Salud. (2020). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2017). Estrategia NAOS. Nutrición, Actividad Física y Estilo de Vida Saludable. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2019). Nutrición y salud pública. <https://www.nutricioncomunitaria.org/>
- UNADM. (s/f). Importancia médico nutricional. Unadmexico.mx. Recuperado el 23 de marzo de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/03/NBME/unidad_04/descargables/NBME_U4_Contentido.pdf



NUTRICIÓN EQUILIBRADA PARA UNA VIDA SALUDABLE

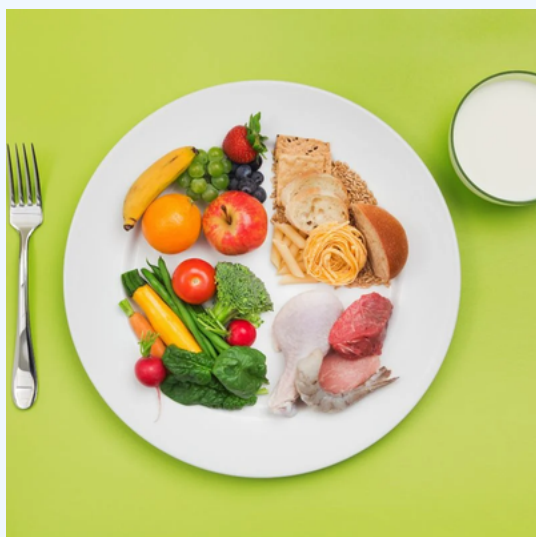
Guillermo de Jesús Vázquez
Oliva



Importancia de una Dieta Equilibrada

Una dieta balanceada es esencial para mantener la salud óptima. Proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento del cuerpo, controla el peso, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejora la salud mental y fortalece el sistema inmunológico. Es la base para una vida saludable y larga.

¡Tu salud está en tus manos!
Descubre cómo una alimentación equilibrada puede mejorar tu bienestar."



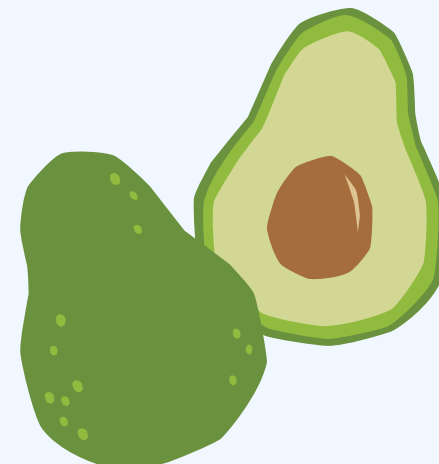
Proteínas

Importancia: Cruciales para la construcción y reparación de tejidos.

Riesgos de la deficiencia: Pérdida muscular, debilidad.

Riesgos del exceso: Sobrecarga renal, aumento de peso.

Ejemplos magros: Pechuga de pollo, pescado, legumbres.



Lípidos

Funciones: Fuente de energía, regulación térmica, absorción de vitaminas.

Tipos: Saturadas, insaturadas, trans.

Riesgos de la deficiencia: Problemas de absorción de vitaminas.

Riesgos del exceso: Aumento del colesterol, obesidad.

Ejemplos saludables: Nueces, aceite de oliva, aguacate.

Carbohidratos

Función: Principal fuente de energía para el cuerpo.

Fuentes principales: Pan, arroz, frutas, verduras.

Riesgos de la deficiencia: Fatiga, debilidad.

Riesgos del exceso: Aumento de peso, riesgo de diabetes.

Ejemplos saludables: Quinoa, avena, frutas frescas.

