**ALIMENTACION BALANCEADA.**

Para lograr una alimentación sana y balanceada se recomienda incluir en la dieta todos los grupos de alimentos leche y sus derivados, carnes, huevo y pescado, leguminosas, frutas y verduras, cereales, así como también grasas y aceite. Consiste en incluir diferentes tipos de alimentos, en cantidades adecuadas, a fin de que el cuerpo obtenga suficiente energía y nutrición para crecer y desarrollarse aproximadamente.

**BENEFICIO.**

Para lograr una alimentación sana y balanceada, los especialistas del sector salud recomienda alimentación saludable ayuda a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades no transmisibles como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

**Los beneficios de una alimentación saludable**.

1. Favorece el sistema inmunológico.

2. Ayuda a evitar enfermedades.

3. Resistencia para los dientes y huesos.

4. Una piel sana y con buen aspecto.

5. Mantener la salud mental.

6. Cuida la vista.

7. Tener un corazón sano.

8. Mejor digestión.

**¿Qué es lo malo de llevar una alimentación no balanceada?**

Mala alimentación favorece el desarrollo de enfermedades crónicas. Los malos hábitos alimentarios y la falta de realización de actividad física regular, pueden favorecer la aparición de enfermedades como la obesidad, hipertensión, colesterol o diabetes, entre otras.

También puede presentarse como desnutrición, como emaciación y retraso del crecimiento, pero también como sobrepeso, relacionadas con la dieta, como enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y algunos cánceres.

**Los malos hábitos de no llevar una dieta balanceada.**

1. Afecta al corazón.
2. Mayor probabilidad de tener cáncer.
3. Afecta los riñones.
4. Obtener sobre peso.
5. Desnutrición.
6. Diabetes.
7. Afecta los riñones.
8. Complicaciones con el sistema reproductivo.

**Los 5 grupos básicos para la alimentación balanceada.**

* Granos.
* Verduras.
* Frutas.
* Productos lácteos.
* Proteínas.