

¿Sabés comer Saludable?  
¿Qué nos aportan las comidas?

TE INVITAMOS AL MUNDO MÁGICO DE LOS  
ALIMENTOS...





## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

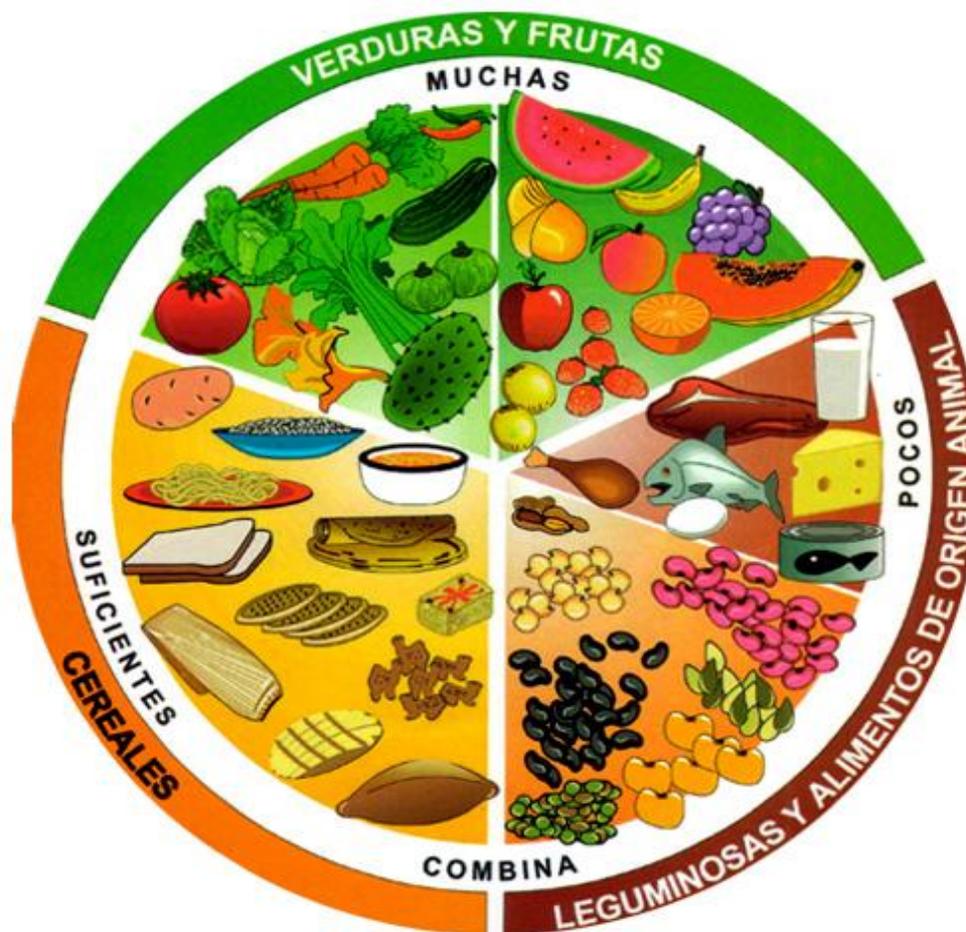
Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para tener una vida sana y activa.



# ÓVALO NUTRICIONAL



# PLATO DEL BUEN COMER



## LOS ALIMENTOS

- Formados por **Nutrientes**, *que es toda sustancia contenida en los alimentos y que son necesarios para vivir y mantener la salud.*
- Tipos de Nutrientes:



- **Hidratos de Carbono**
- **Proteínas**
- **Grasas**
- **Vitaminas y Minerales**
- **Agua**

## NUTRIENTES

- *Toda la energía que necesitamos para vivir se encuentra en los alimentos. Y es a través de un proceso llamado DIGESTIÓN que nuestro organismo convierte los alimentos que consumimos en sustancias pequeñas posibles de ser absorbidas y utilizadas con posterioridad.*
- *Estas sustancias se llaman NUTRIENTES.*

Los NUTRIENTES se dividen en dos grandes grupos: MACRO Y MICRONUTRIENTES.

### MACRONUTRIENTES



- Los necesitamos diariamente en grandes cantidades.

- HIDRATOS DE CARBONO

- PROTEINAS

- GRASAS

### MICRONUTRIENTES



- Los necesitamos diariamente en menor cantidad, pero no por esto son menos importantes.

- VITAMINAS

- MINERALES

## HIDRATOS DE CARBONO:

- FUENTE NATURAL DE ENERGÍA
- NOS APORTAN LA ENERGÍA QUE NECESITAMOS PARA REALIZAR NUESTRAS ACTIVIDADES

### ¿Dónde los encontramos?

Arroz, harina, pastas, pan, galletitas, copos de cereales, legumbres, frutas, verduras, miel, azúcar, chocolate, mermelada, golosinas (consumirlas con moderación).



## HIDRATOS DE CARBONO

### NUESTRA GASOLINA

Junto con las grasas aportan la energía que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales como bombear la sangre, respirar, regular la temperatura corporal entre otras.

Además nos permite realizar actividad física



## Clasificación de los Hidratos de Carbono

Hay distintos tipos de HIDRATOS DE CARBONO



1- Unos que pasan a la sangre rápidamente: azúcar, miel, almíbar, dulces, jaleas, melazas, chocolate y derivados, amasados de pastelería, bebidas azucaradas, etc.



2- Otros que llegan lentamente a la sangre: verduras y hortalizas, cereales y derivados, legumbres

**Como el consumo excesivo de azúcares puede enfermarnos (caries dentales, sobrepeso y obesidad, diabetes, aumento de los triglicéridos, etc.) se recomienda que para tener una alimentación sana éstos representen un pequeño porcentaje de nuestra alimentación diaria**

## PROTEÍNAS:

- NOS AYUDAN A CRECER
- FORMAN NUESTROS MÚSCULOS
- NOS PROTEGEN FRENTE A ENFERMEDADES
- FORMAN PARTE DE NUESTRO CABELLO, UÑAS Y OTROS TEJIDOS.

### ¿Dónde las encontramos?

Leche, yogurt, quesos, huevo, carne de vaca, pollo, pescado, cerdo.



**Su consumo excesivo puede  
ocasionar problemas en los riñones  
y algunas alergias alimentarias**

## GRASAS:

- REGULAN NUESTRA TEMPERATURA CORPORAL
- RESERVA DE ENERGÍA
- PROTEGEN LOS ORGANOS DEL CUERPO
- TRANSPORTAN VITAMINAS

### ¿Dónde las encontramos?

Aceites, manteca, crema de leche, mayonesa, frutas secas.



**Cuando las ingerimos en exceso  
tenemos más riesgo de tener  
sobrepeso y obesidad, alteraciones  
de los lípidos de la sangre,  
pancreatitis, cálculos en la vesícula  
biliar, entre otras.**

## ¿Porqué es **importante** estar bien alimentado?



### 1 Si nos alimentamos bien...



- Crecemos sanos y fuertes.
- Tenemos energía para estudiar, jugar y trabajar.
- Nos sentimos bien.

### 2 Si nos alimentamos mal...

- Nos enfermamos mas seguido.
- Nos cansamos fácilmente.
- Nos cuesta aprender.
- No crecemos bien.



# VITAMINAS

**Se necesitan en pequeñas cantidades y no por eso son menos importantes.**

**No aportan energía, pero el organismo las necesita para procesar los nutrientes ingeridos**

**Algunas de ellas como la Vitamina D puede ser formada por nuestro cuerpo y otras son formadas por la flora intestinal**



## *Dónde se encuentran*

**Cada alimento aporta diferentes vitaminas y no existe un único alimento que nos aporte todas, de allí la importancia de consumir alimentos variados y de diferentes colores.**

**Si no las aportamos diariamente a través de los alimentos podemos enfermarnos.**



## Minerales

Son nutrientes que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades.

Tienen la función de regular los procesos de utilización de los nutrientes y no aportan energía.

### Clasificación

- **Macrominerales:** que son los que el organismo necesita en mayor cantidad y se miden en gramos - CALCIO, SODIO, MAGNESIO, FÓSFORO
- **Microminerales:** que se necesitan en menor cantidad y se miden en miligramos (milésimas de gramo). YODO, HIERRO, ZINC

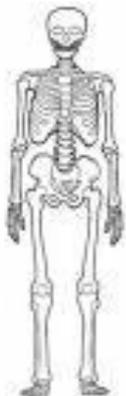
## Funciones de minerales

### SODIO



Controla la acumulación de agua en nuestro cuerpo y el ritmo cardíaco

### CALCIO



Participa en la formación de los huesos de nuestro cuerpo y en la contracción muscular

### HIERRO



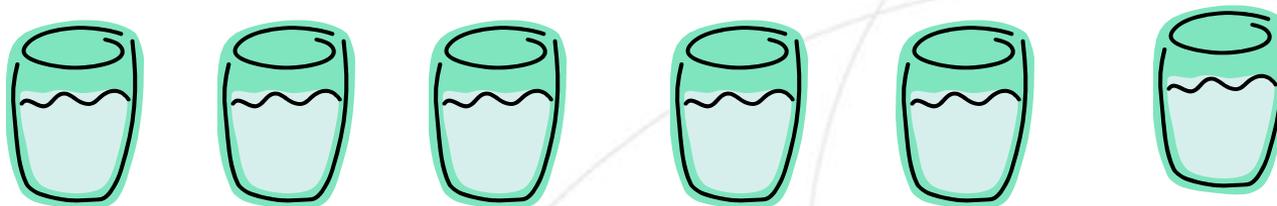
Es necesario para que nuestros glóbulos rojos puedan transportar el oxígeno a todos los tejidos de nuestro cuerpo.

## AGUA:

El agua es un elemento vital para el ser humano ya que el 70 % de nuestro cuerpo esta formado por agua.

Un consumo menor al necesario puede dañar la salud y alterar el funcionamiento de órganos, como los riñones.

Te recomendamos tomar de 6 a 8 vasos de agua por día...



# Clasificación Alimentos

## Según su función nutricional

**CONSTRUCTORES**



**ENERGÉTICOS**



HARINAS

**REGULADORES /  
PROTECTORES**



## ACTIVIDAD FÍSICA

Es importante combinar una buena alimentación con actividad física regular, ya que favorece el funcionamiento general de nuestro cuerpo, la movilidad, la fuerza muscular, la vitalidad, la respiración, además nos ayuda a controlar la ansiedad , el estrés y mantener un peso adecuado.



## ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

La alimentación saludable, adecuada, placentera, variada y suficiente, acompañada de la práctica habitual de ejercicio físico son claves en la prevención, alivio o tratamiento de muchas enfermedades. Es muy importante: ¡Alimentarse de forma adecuada y moverse con frecuencia! ya que favorece nuestra salud.

### A DIARIO

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, deben consumirse a diario. Nos aportan nutrientes esenciales, numerosas vitaminas y minerales necesarios para la salud.

Realizar las 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) para favorecer la digestión y no perder la vitalidad es de suma importancia.

Consumir vegetales y frutas en cada comida principal. Asegurarse de consumir tres colores diferentes de vegetales en el día.

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos una actividad física moderada, como caminar ir al trabajo o a la escuela caminando, sacar a pasear el perro, subir las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, bajarse del colectivo dos paradas antes, son algunas de las pautas que podemos adoptar para mantener un estilo de vida dinámico que nos ayuda a estar sanos.

### VARIAS VECES A LA SEMANA

Carnes (pollo, pescado, vaca, cerdo, etc), legumbres, huevo, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, pudiendo consumirse una vez al día, varias veces a la semana.

Preferir las carnes que tienen menos cantidad de grasa. Evite cocinarlas con aceite o grasa. Prefiera cocinarlas por hervido, a la plancha, a la parrilla o al horno.

Practicar varias veces a la semana algún deporte o actividad física, como gimnasia, natación, fútbol o deportes de equipo, produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos para la salud.

### AGUA

El agua es imprescindible para la vida. Por ello, para que el funcionamiento de nuestro organismo sea el correcto, debemos mantener constante su cantidad ingiriendo entre seis y ocho vasos por día.

Utilice agua segura para beber, lavar y preparar sus alimentos.

Lave sus manos cuidadosamente antes de tocar los alimentos.

Mantenga sus alimentos alejados de la basura, de insectos y de animales domésticos.

### OCASIONALMENTE

Hay productos que solo deberían consumirse de forma ocasional, como facturas, bizcochos, golosinas, helados, gaseosas, snacks, fiambres y embutidos, etc. Estos alimentos no nos aportan nutrientes esenciales, y pueden contribuir al incremento de peso.

En lo posible debemos dedicar poco tiempo a actividades sedentarias, como ver la televisión, jugar con videojuegos, o estar mucho tiempo frente a la computadora. El ser sedentarios también puede favorecer el desarrollo de enfermedades como sobrepeso y obesidad.





CAMPAÑA POR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**Comé sano**  
**Mové el cuerpo**  
**Tomá agua**



Alimentarse es más que comer



¡MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN!



[milagroselli@live.com.ar](mailto:milagroselli@live.com.ar)

[capacitacion@assal.gov.ar](mailto:capacitacion@assal.gov.ar)