

MEJORES HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BENEFICIO DE MI SALUD

LIC. HÉCTOR ENRIQUE MARTÍNEZ SOSA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



HOSPITAL REGIONAL
ALTA ESPECIALIDAD
IXTAPALUCA



Telecuidado





MEJORES HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BENEFICIO DE MI SALUD

Una dieta saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y energéticas de cada persona, para mantener un estado óptimo de salud





MEJORES HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BENEFICIO DE MI SALUD

Los hábitos de alimentación saludable incluyen:

- ❖ Establecer horarios de alimentación y respetar dichos tiempos
 - ❖ Incluir distintos grupos nutricionales en la dieta
 - ❖ Mantenerse bien hidratado durante todo el día
 - ❖ Seleccionar métodos de cocción, evitando las frituras
-



MEJORES HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BENEFICIO DE MI SALUD

IMPORTANCIA
DE ELEGIR
HÁBITOS
ALIMENTICIOS
CORRECTOS

Información oportuna en cuanto a la alimentación para que comprendan los efectos negativos de la comida chatarra

Preferir métodos de cocción más saludables como preparaciones al vapor, plancha y horno

Evitar las frituras por su alto aporte calórico



MEJORES HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BENEFICIO DE MI SALUD

¿Como elegir mi alimentación?

Selección de alimentos

Mantener una dieta completa y suficiente, que contenga todos los grupos de alimentos y favorezca el consumo de frutas, verduras, carnes y lácteos bajos en grasa, leguminosas y cereales integrales





MEJORES HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BENEFICIO DE MI SALUD

Establecer horarios de alimentación, comiendo cada 3 a 4 horas y respetando los tiempos de comida, prácticamente consiste en el desayuno, comida, cena y dos colaciones





MEJORES HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BENEFICIO DE MI SALUD

Consumir de 2 a 3 porciones de frutas y de 4 a 5 porciones de verduras al día, por su alto contenido de vitaminas y fibra





MEJORES HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BENEFICIO DE MI SALUD

Evitar los picoteos e incluir un puño de frutos secos en las colaciones, por su contenido de ácidos grasos, minerales y fibras





MEJORES HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BENEFICIO DE MI SALUD

Consumir de 2 a 3 veces por semana alimentos de origen animal bajos en grasas. No incluir embutidos





MEJORES HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BENEFICIO DE MI SALUD

Consumir de 2 a 3 veces por semana alimentos de origen animal bajos en grasas. No incluir embutidos





MEJORES HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BENEFICIO DE MI SALUD

Disminuir las porciones de cereales a $\frac{3}{4}$ de taza por tiempo de comida y seleccionar los que sean integrales





MEJORES HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BENEFICIO DE MI SALUD

Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total forma parte de una dieta saludable, para obtener mayores beneficios.





MEJORES HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BENEFICIO DE MI SALUD

Mantener adecuada ingesta de agua (6-8 vasos diarios), debido a que interviene en todos los procesos metabólicos del organismo





MEJORES HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BENEFICIO DE MI SALUD





Telecuidado

MEJORES HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BENEFICIO DE MI SALUD

Limita el consumo de sal





MEJORES HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BENEFICIO DE MI SALUD

Realizar actividad física mínimo 30 minutos, tres veces por semana





MEJORES HÁBITOS ALIMENTICIOS EN BENEFICIO DE MI SALUD



Referencias bibliográficas

Organización mundial de la salud (2018) Alimentación sana. . (internet)
consultado 29 septiembre 2021. disponible en:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Ban medica 2021. Hábitos de alimentación saludable. (internet) consultado 29
septiembre 2021. disponible en:

<https://www.banmedica.cl/habitos-alimentacion-saludable/>

¡GRACIAS!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



HOSPITAL REGIONAL
ALTA ESPECIALIDAD
IXTAPALUCA

