La alimentación es un elemento muy importante en la buena salud, que está influida tanto por la calidad como la cantidad de los alimentos que consumimos día a día.

De acuerdo al plato del buen comer, los alimentos se dividen en tres grupos:

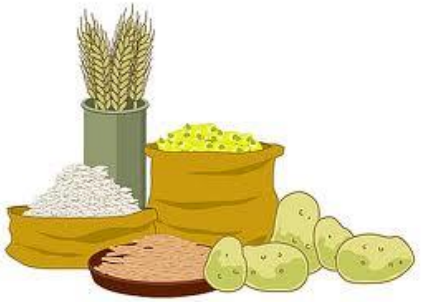
**Verduras y frutas:**

Son una excelente fuente de vitaminas y minerales, que nos ayudan a mantener un buen funcionamiento de nuestro cuerpo, su consumo habitual cubre las necesidades sin requerir del consumo de productos vitamínicos, además nos proporcionan fibra para una buena digestión

En general todas las verduras pueden ser consumidas recuerde frutas de temporada y que no estén muy maduras.

**Cereales y tuberculos**

Su principal función es darnos energía para realizar nuestras actividades cotidianas. Un ejemplo son: maíz, trigo, avena, amaranto, arroz, tortilla, pan, galletas, pastas y de tubérculos: papa, camote.



No debe abusar del consumo de estos ya que el exceso en nuestra alimentación puede traer problemas de sobrepeso u obesidad. Recuerde preferir variedades integrales.

**Leguminosas y alimentos de origen animal:**

Son fuentes de nutrientes como las proteínas que requieren nuestros músculos y órganos para funcionar de manera óptima. Las leguminosas aportan tanto proteinas como energía.

Los alimentos de origen animal también nos proporcionan grasa necesarias para la síntesis de hormonas y la salud de la piel, entre otros beneficios.

Lo importante es consumir solo cierto solo cierto tipo de grasas como aceites vegetales, aguacate, piel de pescado, pero en pequeñas cantidades, evitando la mayonesa, tocino y la yema de huevo cuya calidad de grasas no es recomendable.

**Agua**

Nos ayuda a mantenernos hidratados y regular la temperatura corporal; es muy indispensable para la eliminación de sustancias que nuestro cuero no necesita a través de la orina. Se recomienda beber 1.5 litros de agua durante todo el día

**¿Qué es una la alimentación balanceada?**

Es el consumo de alimentos que satisface nuestras necesidades de acuerdo a peso y talla y contribuye a un estado de salud óptimo.

Para lograrlo, la alimentación debe ser:

- Completa y variada: incluir alimentos de los tres grupos de alimentos.
- Inocua: que sea preparada higiénicamente yo no sean alimentos cuya fecha de caducidad ha vencido.
- Suficiente: de acuerdo a nuestras necesidades, principalmente de peso y talla.
- Adecuada: según nuestros gustos y preferencias, sin que por ello, sea incompleta.

RECUERDE

- Lave y desinfecte frutas y verduras
- Revise la fecha de caducidad de los alimentos industrializados
- No compre latas que estén maltratadas
- No deje calentar demasiado el aceite al momento de preparar sus alimentos y mucho menos lo reutilice.
- Consuma variedades de leche y quesos bajos en grasa (cotage, panela,requesón,leche Light o descremada)
- Mastique bien los alimentos sin comer aprisa
- Meriende o cene por lo menos una hora antes de ir a la cama.
- Beba agua natural a lo largo del Día.
- A la hora de la comida no beba más de 2 vasos de agua
- Realice actividad física 30 minutos mínimo y de manera constante.

Si tiene alguna duda al respecto a sus requerimientos individuales o requiere un plan de alimentación específico acuda al área de nutrición de su unidad médica.

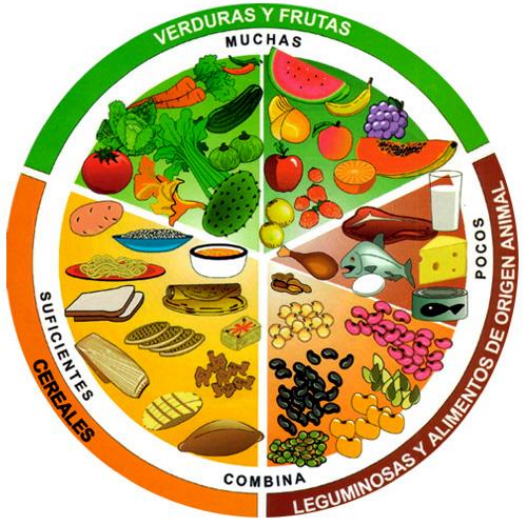

INFORMES:
**Sistema Municipal DIF Zinacantepec**
**Adolfo López Mateos No. 300**
**Barrio La Veracruz**
**C. P. 51350**
**Zinacantepec, México**
**Teléfonos:**

**(01722) 2186352 y 2181777**


Zinacantepec

H. AYUNTAMIENTO DE ZINACANTEPEC 2013-2015

# ORIENTACIÓN ALIMENTARIA




# ¡CONOCE MÁS DE ELLA!