

BIENESTAR INSTITUCIONAL

Alimentación Saludable = Mejor estar de la persona



Estamos en **15**
DEPARTAMENTOS

+de **20**
municipios

BIENESTAR SOMOS TODOS Y..... TODOS SOMOS BIENESTAR

LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACION SANA

La alimentación es el mejor mecanismo para prevenir enfermedades. El cuerpo necesita, minerales, proteínas, grasas y agua. La alimentación a base de legumbres ayuda a mantener el estado y condición del organismo. Las semillas ayudan igualmente, a tener una dieta balanceada.



Cuando se agota la reserva alimentaria, ¿qué sucede en el organismo? ¿De dónde se adquieren las proteínas? ¿Cuántas vitaminas necesita el cuerpo? Cuando hay bajos niveles de vitaminas, ¿qué sucede en el cuerpo? ¿Qué alimentos aportan más minerales en la dieta alimentaria? ¿Todas las grasas son iguales?



El organismo busca la reserva de nutrientes y si, está no se recarga, a corto tiempo el cuerpo pasará la cuenta de cobro.

<https://www.youtube.com/embed/tpCq5no5IWw>



¿Qué consumir en cada momento?

La importancia de una alimentación balanceada es el mejor estar de la persona.



https://www.youtube.com/watch_popup?v=tpCq5no5IWw

los alimentos se encuentran todos los **nutrientes esenciales** que necesitamos para **preservar nuestro cuerpo sano y fuerte**. He aquí los **7 alimentos para tener el cuerpo más saludable**.



Ruibarbo y col china

Por un lado, el ruibarbo aporta cantidades significativas de vitamina K, que es un nutriente que activa a tres de las proteínas implicadas en la salud ósea. Por el otro, la col china es una de las mejores fuentes de calcio y este es vital para **mantener los huesos densos y fuertes**.



Aceitunas

Un estudio llevado a cabo en Italia develó que aquellas mujeres que consumían aceitunas con asiduidad tenían un 30% menos de riesgos de desarrollar **cáncer de ovarios**. Se sospecha que las grasas saludables que poseen las aceitunas serían las responsables de tan grande beneficio.



Nueces

Si de aportar omega-3 se trata, las nueces son verdaderas estrellas. Y es que esta variedad de frutos secos es una fuente inigualable de este ácido graso saludable. Este facilita la comunicación neuronal, mejora la salud nerviosa y potencia la memoria y el funcionamiento cerebral en general.



Zanahorias

Las zanahorias tienen mucho betacaroteno, que es la sustancia química que el cuerpo transforma en vitamina A. Este nutriente es indispensable para **mantener en perfecto estado de salud la córnea**, que es el tejido transparente que recubre al ojo y lo protege de gérmenes, polvo, inflamaciones e infecciones.



Uvas

Las uvas son buenas para el corazón. Esto se debe a que contienen flavonoides, que son sustancias químicas que, de acuerdo a los científicos, contribuyen a **prevenir las enfermedades cardíacas** y otros tipos de afecciones, como el cáncer y la degeneración cerebral.



Boniatos

Una vez en el organismo, los boniatos liberan sus azúcares al flujo sanguíneo de forma gradual. Esto permite que el páncreas trabaje sin esforzarse demasiado, lo que contribuye a preservar su salud. Asimismo, contribuye a **preservar los niveles de azúcar en sangre** estables.



Melón

Si quieres que tus bubis se parezcan a dos melones, no tendrás que pasar por el quirófano. Solo tienes que tener una dieta rica en vitamina C. Para ello, consume melón y los cítricos que más te agraden. De este modo, estarás previniendo el **cáncer de mama**.

https://www.youtube.com/watch_popup?v=cJRtY9TenFY

Revisa este video para verificar la importancia de la grasa en ciertos pescados.

https://www.youtube.com/watch_popup?v=LwEsUQJ_auA



33rf.com/photo_109896706_fresh-salmon-with-dill-food-photography-recipe-ide...

https://www.youtube.com/watch_popup?v=l4k9Hx9qyqE

Las semillas en la dieta alimentaria



https://www.youtube.com/watch_popup?v=tpCq5no5IWw

Este interesante cuestionamiento nos debe llevar a entender el valor de una alimentación balanceada que propende por el bienestar físico, emocional, mental de la persona. Le invitamos a mirar la siguiente información y elaborar una presentación utilizando cualquiera de las herramientas de la web 2.0, visual, sonora, audiovisual, sobre la importancia de una alimentación balanceada.

Reconoce 25 horas, si la evidencia responde a lo planteado en el objeto de la misma.

GRACIAS

Calle 58 #32-16
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co