



# NUTRICION

EL CICS-UST COMPARTE ESTA CAPSULA  
INFORMATIVA "BREVIARIO CULTURAL"  
"SERVICIO DE SALUD ESCOLAR"



# LA BUENA NUTRICION

Una buena nutrición = alimentación sana y suficiente, ésta se logra por medio de la dieta correcta.



❑ Y te preguntas ¿Qué es la dieta?



- ❑ Dieta es todo lo que comemos todos los días,
- ❑ Puede ser equilibrada o desequilibrada
- ❑ Suficiente o insuficiente
- ❑ Higiénica o contaminada

# CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA SALUDABLE

## LA BUENA NUTRICION

La dieta debe ser **completa**, es decir, que contenga todos los nutrimentos que el ser humano requiere

- ❑ Hidratos de Carbono,
- ❑ Proteínas,
- ❑ Grasas,
- ❑ Vitaminas y Minerales
- ❑ agua

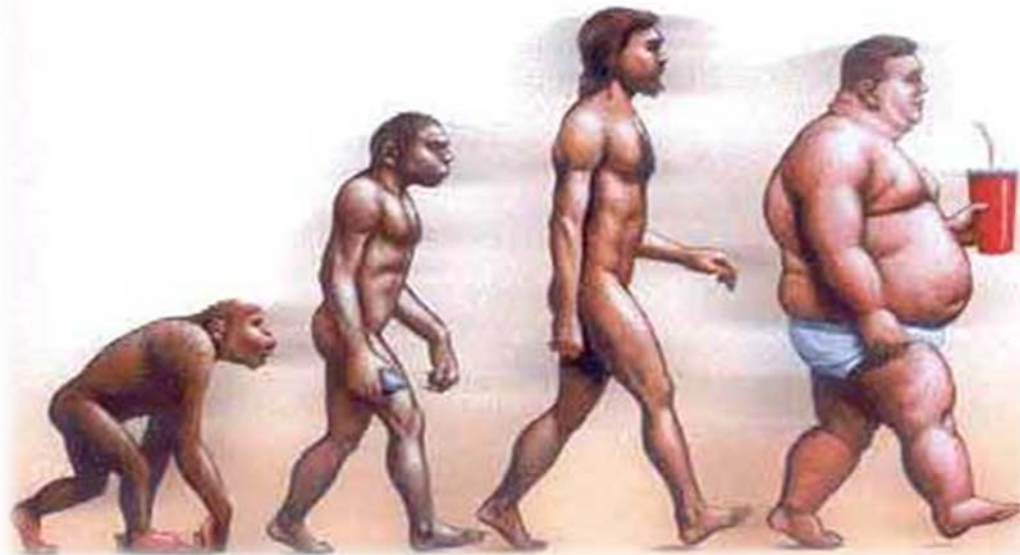
Todo en equilibrio entre los nutrimentos.



# BUENA NUTRICION

## *Suficiente:*

- ❑ De acuerdo a edad, sexo, estado salud, actividad física
  - ❑ Para permitir el crecimiento y desarrollo adecuados
- ❑ Manteniendo el peso dentro de los límites aconsejables en el niño , adulto, adulto mayor,



# BUENA NUTRICION *VARIADA*

- ❑ Diversidad de alimentos
- ❑ Inocua, sin sustancias perjudiciales, o gérmenes
- ❑ Lo cual exige una preparación higiénica



# Evitando:

- ❑ Excesos que causarían la obesidad



- ❑ Deficiencia que causaría la desnutrición.



# BUENA NUTRICION

- Adecuada a:
  - Edad,
  - Sexo ,
  - Talla,
  - Actividad física
  - Estado de salud
- INDIVIDUALIZADA**

¡Disfruta tus alimentos!





# BUENA NUTRICION

## ● Tips

- ✚ Evita comprar comida chatarra.
- ✚ Salir a caminar con tu pareja o con tus hijos.
- ✚ Apaga tu tele por algunas horas
- ✚ Y pon música para bailar un par de horas.
- ✚ Tu corazón, hígado y riñones te lo agradecerán.



PARA MAYOR INFORMACION  
ACUDE A:

**SERVICIO DE SALUD ESCOLAR**

O

**A TU UNIDAD  
DE MEDICINA FAMILIAR**



**UST**