

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Guía Alimentaria para la Población Argentina GAPA





Agua



by PWTG



Cerebro
Su funcionamiento depende en gran proporción a la ingesta de agua.



Nariz
El agua hidrata de manera correcta las mucosas, garganta, bronquios y pulmones; disminuyendo las probabilidades de entrada de virus al organismo



Corazón
Beber lo necesario para cada cuerpo reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares



Estómago
El agua, además de la fibra, ayudan al movimiento intestinal dando lugar a una buena digestión



Piel
El agua ayuda a la hidratación y elasticidad de la piel ayudando a lucir una piel joven.



Pérdida de peso
El agua suprime el apetito y acelera el metabolismo



Riñones
La ingesta de agua diluye las sales y minerales excedentes en tu cuerpo



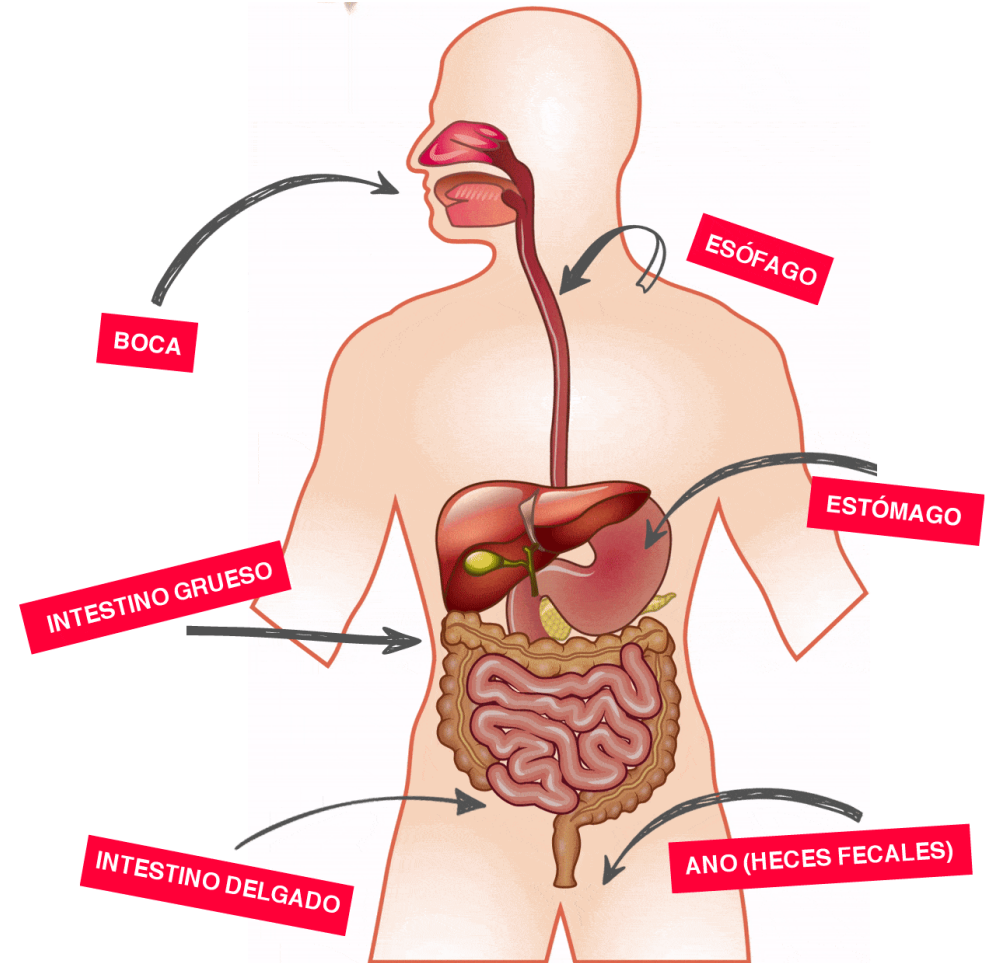
Articulaciones
El agua es un lubricante para tus articulaciones



Temperatura
Bebe agua ayuda a regular la temperatura corporal



¿Qué PASA CON LO QUE COMEMOS EN NUESTRO CUERPO?



NUTRIENTE Y ALIMENTO

Nutrientes

Son los que aportan la materia de energía necesarias. La materia permite formar nuevas células y reponer las que se mueren.



Glúcidos



Proteínas



Lípidos



Vitaminas



Minerales



Agua

Alimentos

Están constituidos por diferentes nutrientes.



Clasificación de los nutrientes

Macronutrientes



Hidratos de
Carbono



Proteínas



Grasas o
lípidos

Micronutrientes



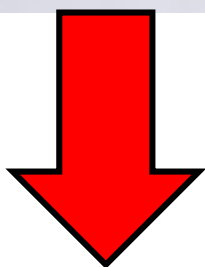
Vitaminas



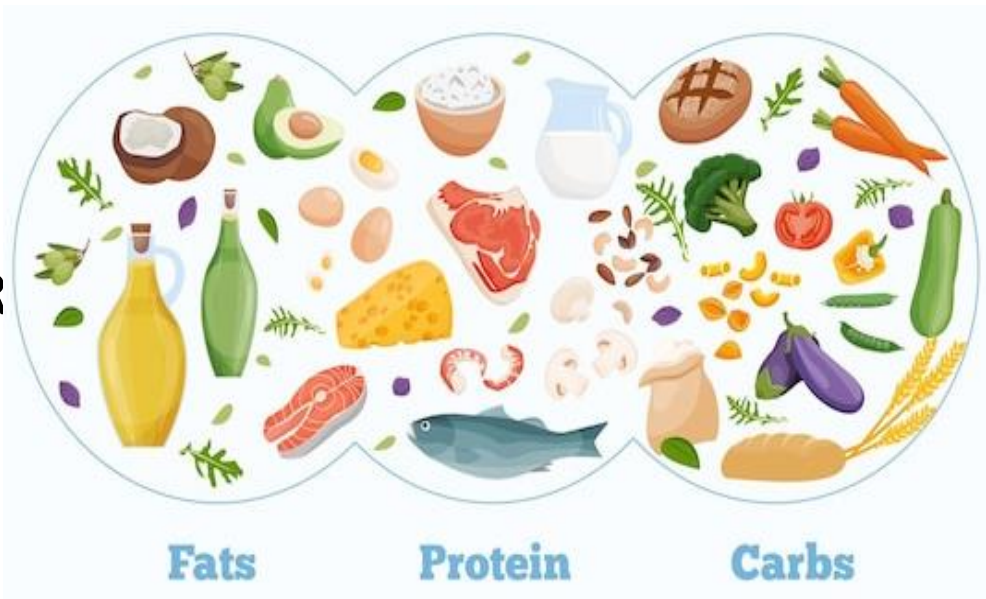
Minerales



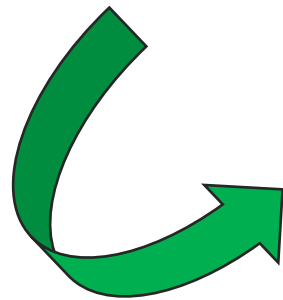
MACRONUTRIENTES



GRANDE / MAYOR CANTIDAD → DEBEMOS CONSUMIR PARA CUMPLIR CON LAS NECESIDADES DE NUESTRO CUERPO.



LOS CARBOHIDRATOS



Funciones de los carbohidratos



Nos aportan energía



Confieren sabor y textura a los alimentos



Salud del sistema nervioso central



Promueven la salud digestiva

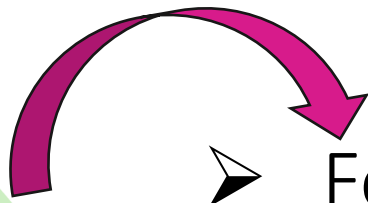
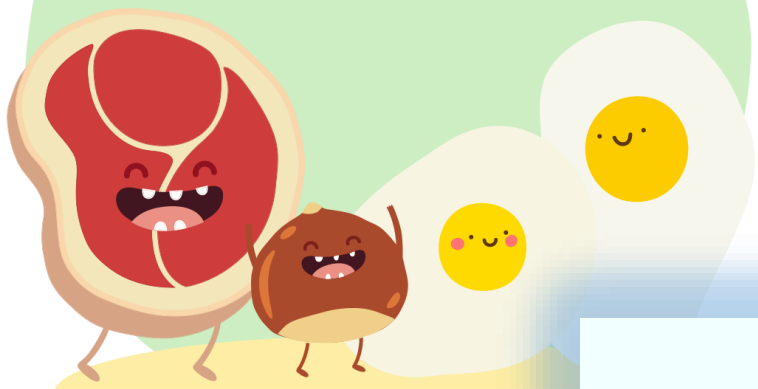


Salud del cerebro y corazón

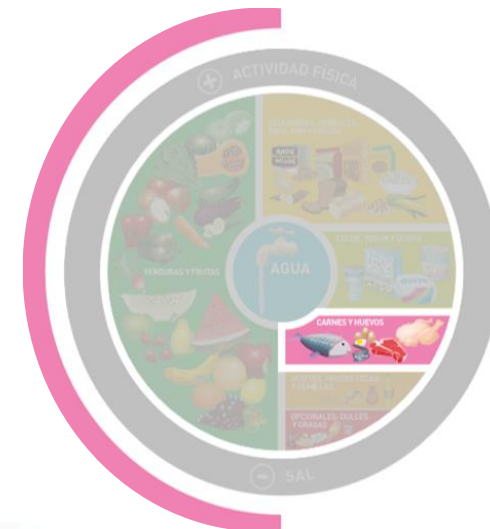




LAS PROTEÍNAS



Formar y Reparar tejidos como músculos, uñas, pelo. Formar estructura.





LOS LÍPIDOS



favorecen el desarrollo
y funcionamiento del cerebro -
60% del cerebro es grasa



como un componente
estructural de
las **células**



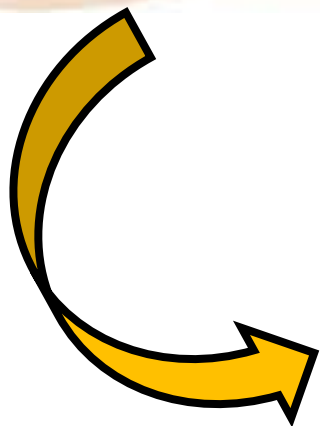
favorecen la **absorción**
de vitaminas



ciertos tipos ayudan a mantener
la **salud** del corazón y de los
vasos sanguíneos



como fuente
de **energía**



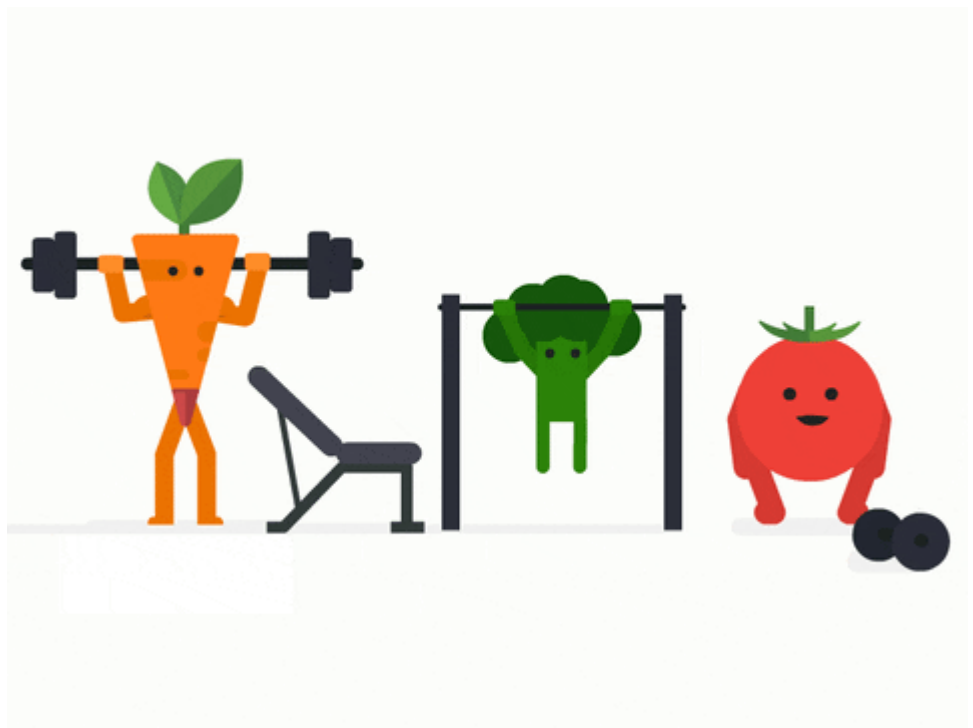




Micronutrientes



Pequeño/Menor → es decir que nuestro cuerpo necesita incorporar menores cantidades a través de los alimentos.



LAS VITAMINAS



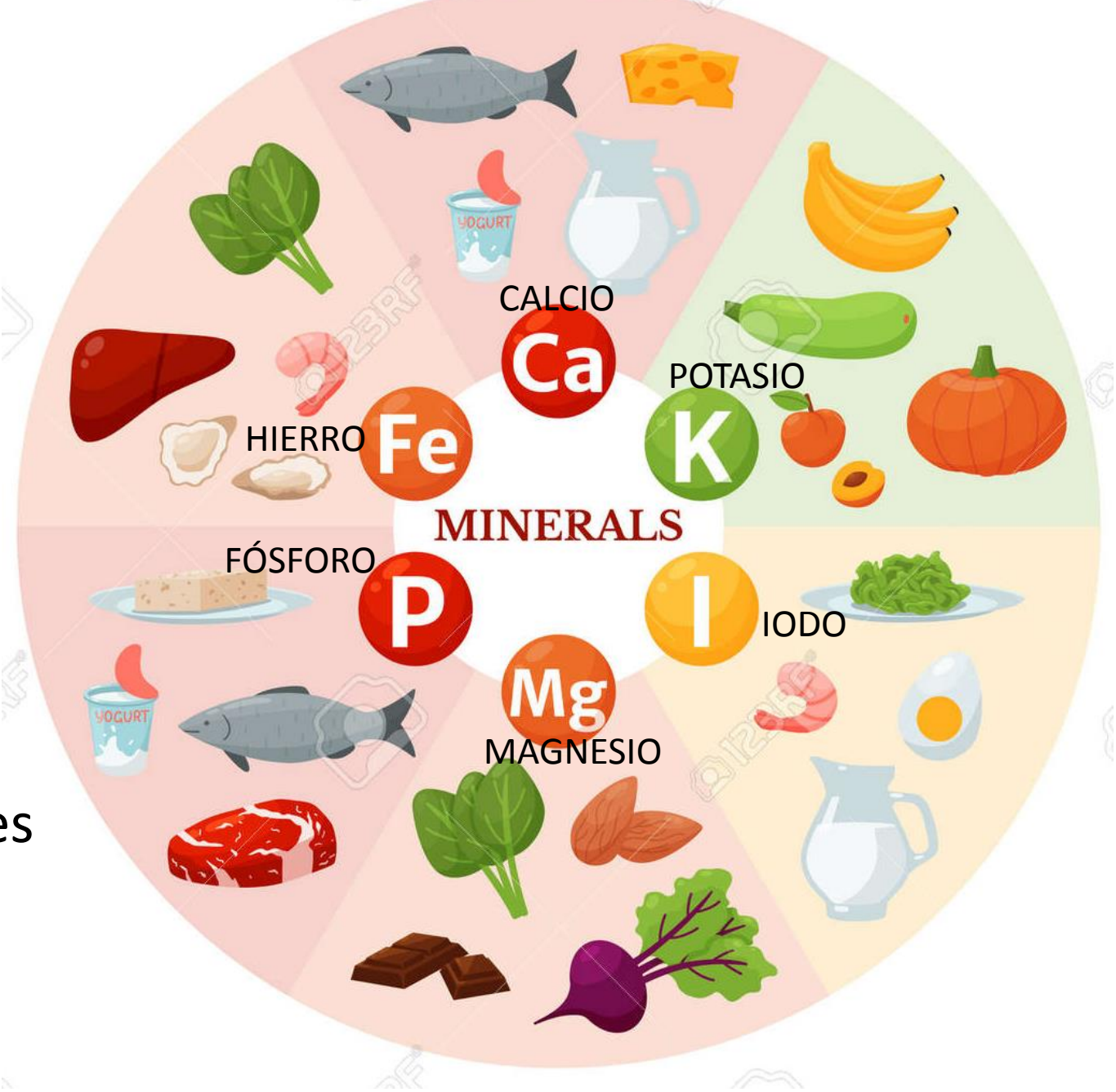
✓ *Vita: vital para la vida.*

Intervienen en numerosas funciones de nuestro cuerpo

LOS MINERALES



Son micronutrientes naturales que tu cuerpo necesita para mantenerse en buen funcionamiento.





CEREBRO Y MEMORIA

VITAMINAS Y MINERALES RECOMENDADOS

B6, B12, Folic Acid

LOS MEJORES ALIMENTOS



DIGESTIVO Y DETOX

VITAMINAS Y MINERALES RECOMENDADOS

A, B1, B3, B6, B7, B12, C, D

LOS MEJORES ALIMENTOS



SISTEMA REPRODUCTOR

VITAMINAS Y MINERALES RECOMENDADOS

B6, B12, Folic Acid

LOS MEJORES ALIMENTOS

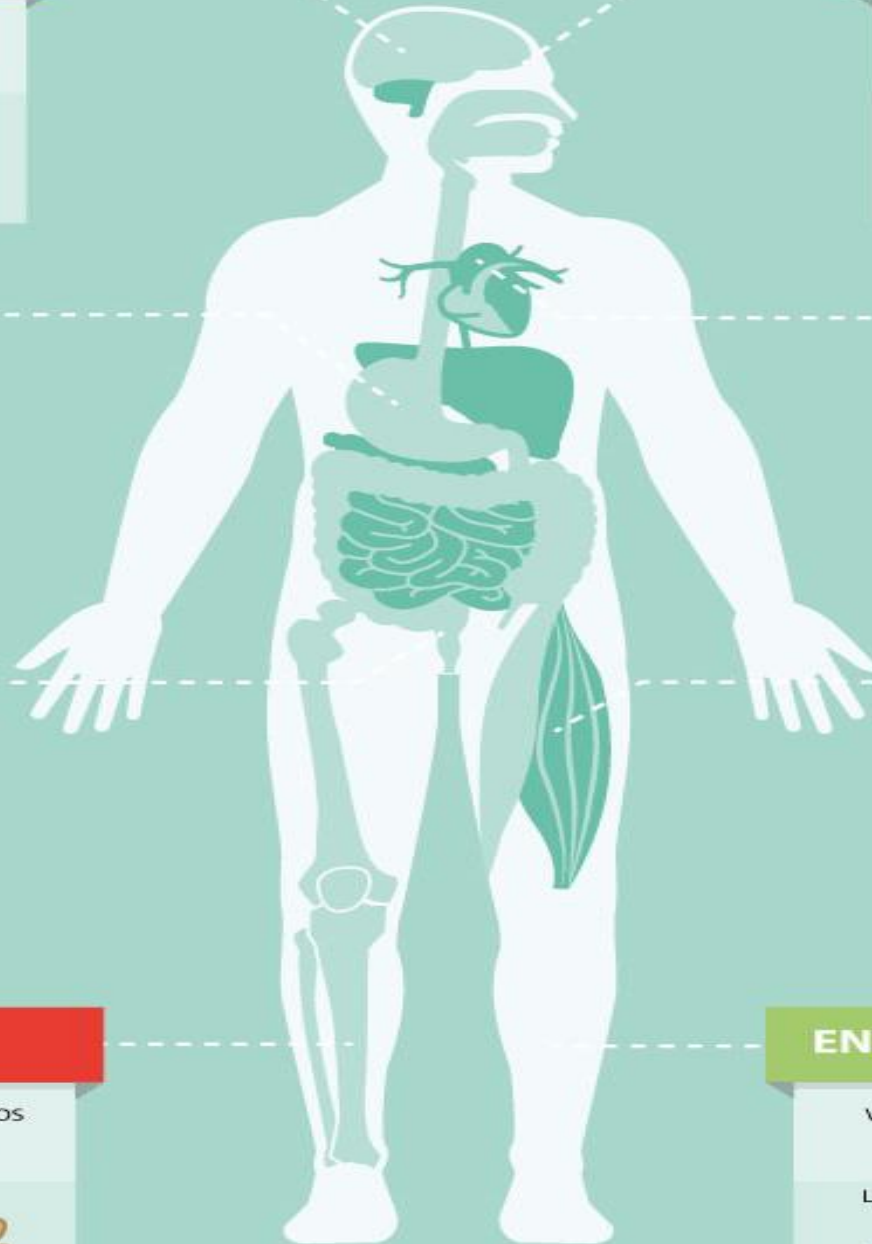


HUESOS

VITAMINAS Y MINERALES RECOMENDADOS

D, K2, Calcium, Magnesium

LOS MEJORES ALIMENTOS



VISTA



VITAMINAS Y MINERALES RECOMENDADOS

A, C, E, Lutein, Zinc

LOS MEJORES ALIMENTOS



CORAZÓN Y SANGRE



VITAMINAS Y MINERALES RECOMENDADOS

B COMPLEX, D, K, Omega3, CoQ10

LOS MEJORES ALIMENTOS



MÚSCULOS



VITAMINAS Y MINERALES RECOMENDADOS

B COMPLEX, C, D, E, Omega3

LOS MEJORES ALIMENTOS



ENERGÍA Y VITALIDAD



VITAMINAS Y MINERALES RECOMENDADOS

B12, Magnesium, CoQ10

LOS MEJORES ALIMENTOS



VITAMINAS PARA UN CORAZÓN SANO



ABRAZOS



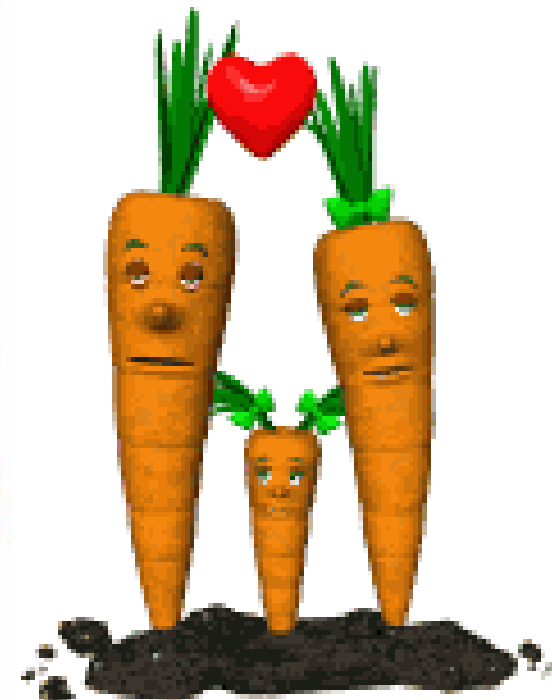
BESOS



CARICIAS

By Alicia

PicMix



01

Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

02

Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

03

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

04

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

05

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.



06

Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados

07

Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

08

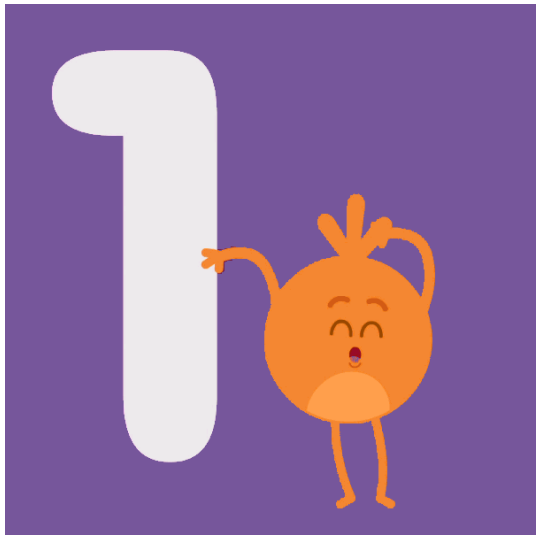
Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, chodo o mandioca.

09

Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

10

El consumo de bebidas alcoholicas debe ser responsable. Los niños adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir



Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos treinta minutos de actividad física



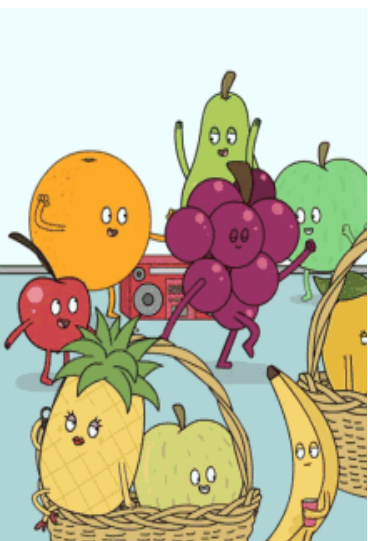


Tomar 8 vasos de
agua diariamente





Consumir a diario
5 porciones de frutas
y verduras en
variedad de tipos y
colores.



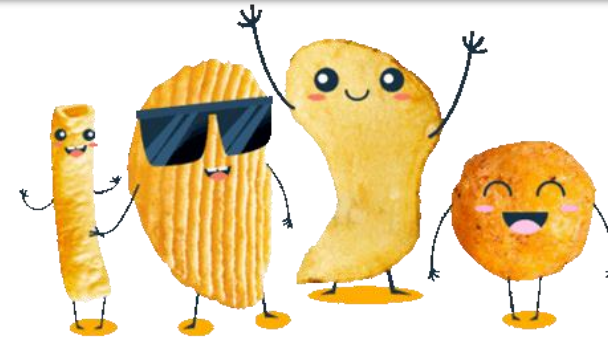


Reducir el uso de la sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio





Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasa, azúcar y sal





Consumir diariamente
leche, yogur o queso,
preferentemente
descremado.





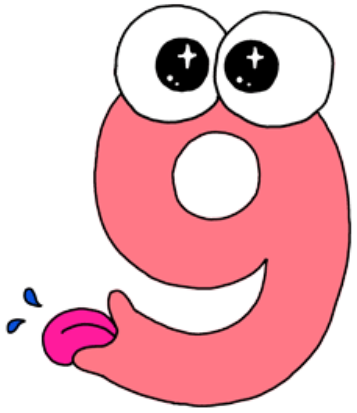
Al consumir carnes quitarles la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.





Consumir legumbres,
cereales
preferentemente
integrales, papa,
batata, choclo o
mandioca.





Consumir aceite
crudo como
condimento, frutas
secas o semillas.



10



NO

El consumo de
bebidas alcohólicas
en niños no esta
permitido.



Muchas
Gracias!



