

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Mantener una alimentación saludable significa incluir todos los grupos de alimentos de manera balanceada, así nos aporta energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento.

Hoy la nutricionista y Dietética Lic. Grecia Bellmunt dio una pequeña charla a los niños de 5 años enseñándoles a comer saludablemente ya que el cuerpo necesita un buen funcionamiento, así como también a conocer cuánto, como y con qué frecuencia se consumen los alimentos.







Si quieres comer una alimentación saludable, elige:

- Verduras.
- Frutas.
- Granos integrales.
- Productos lácteos descremados o semidescremados.
- Una variedad de alimentos que contengan proteínas, como pescado, mariscos, carnes magras, aves, huevos, frijoles, semillas, nueces y productos derivados de la soya.

¿Cuál es plato nutricional?



A través de la imagen de un plato circular se presentan las porciones adecuadas de los alimentos que hay que consumir para mantener una alimentación saludable y equilibrada.