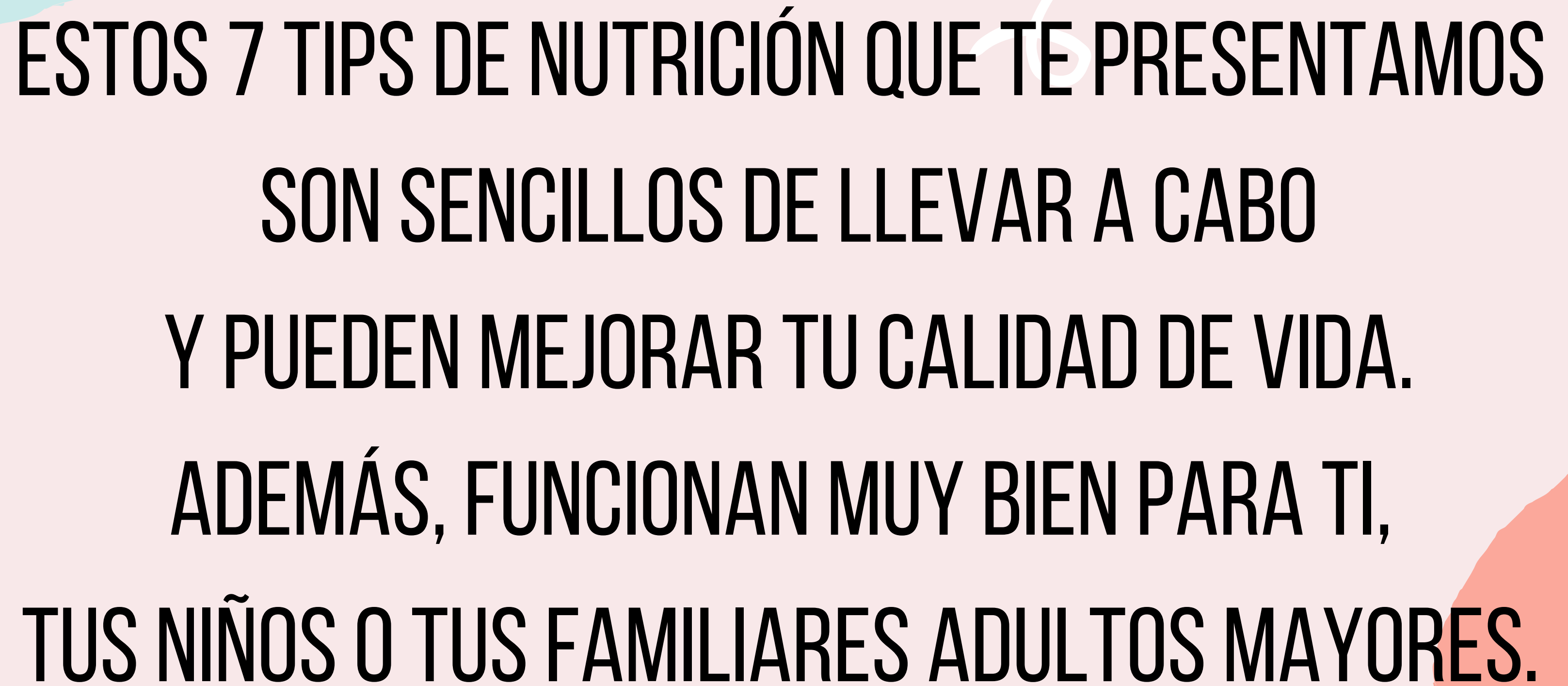




**TIPS DE NUTRICIÓN  
PARA UNA  
ALIMENTACIÓN  
MÁS SALUDABLE.**





**ESTOS 7 TIPS DE NUTRICIÓN QUE TE PRESENTAMOS  
SON SENCILLOS DE LLEVAR A CABO  
Y PUEDEN MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA.  
ADEMÁS, FUNCIONAN MUY BIEN PARA TI,  
TUS NIÑOS O TUS FAMILIARES ADULTOS MAYORES.**



# #UNO

INGIERE  
SUFICIENTE  
AGUA



# Todas las células del cuerpo necesitan de agua para funcionar.

## Por eso, ingerir suficiente agua es uno de los tips de nutrición más importantes

Una adecuada hidratación ayuda a:

- ➔ Evitar el estreñimiento.
- ➔ Favorecer la digestión y producción de la saliva.
- ➔ Mejorar el funcionamiento del riñón, pues por medio de la orina se expulsan las toxinas del cuerpo
- ➔ .  
Mantener la piel hidratada, elástica, tersa y suave.

### ENTRE 2.7 / 3.7 LTR X DÍA



- agua potable
- infusiones
- aguas saborizadas  
.. sin azúcar





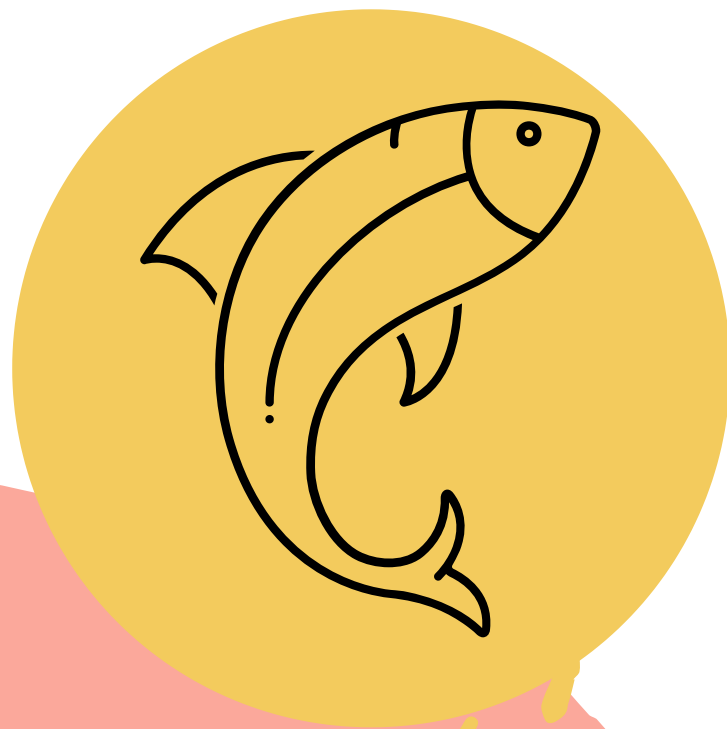
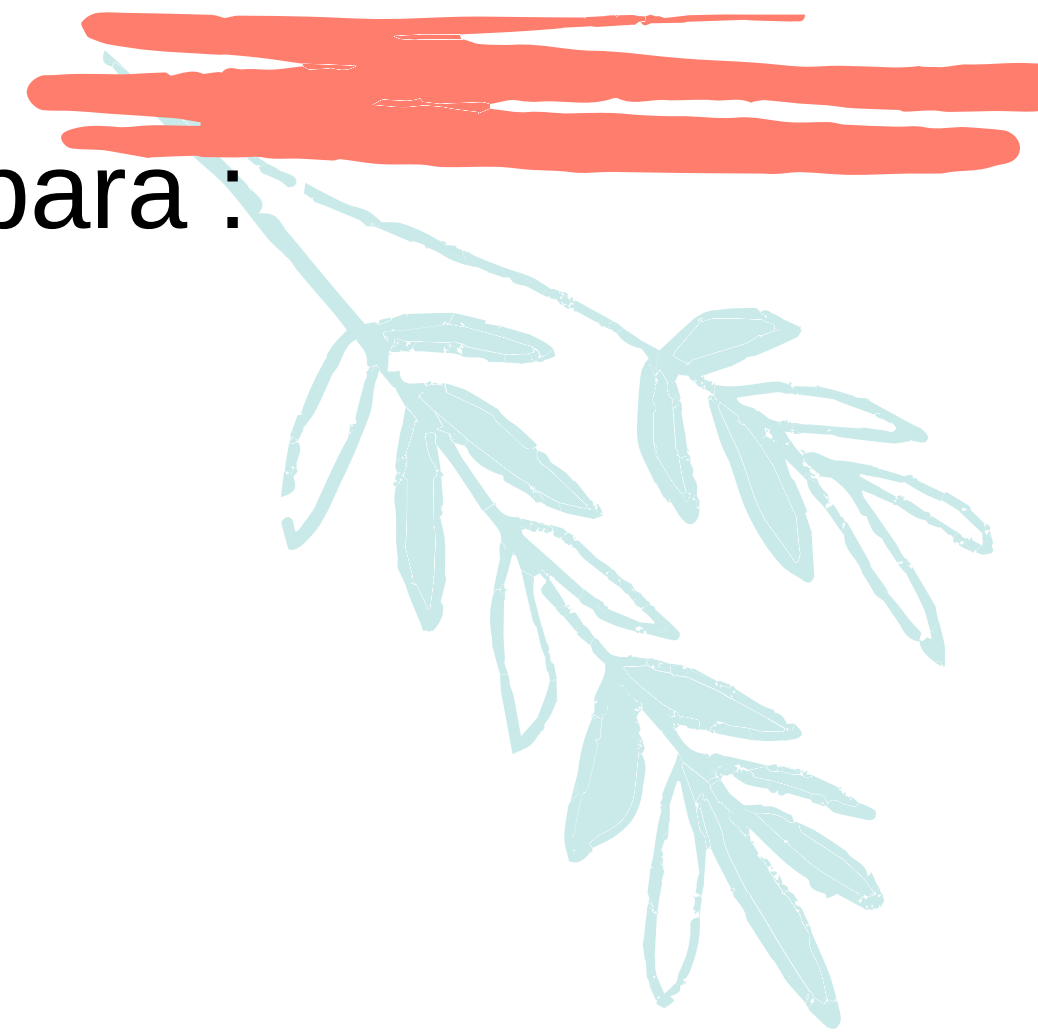
#DOS

COME UNA PORCIÓN  
DE GRASAS SALUDABLES  
CADA DÍA



Las grasas son esenciales para el cuerpo, se necesitan para :

- FORMAR LAS MEMBRANAS DE LA CELULA
- ABSORBER VITAMINAS
- OBTENER ENERGÍA
- FORMAR HORMONAS
- REDUCE PROBLEMAS CARDIOVASCULARES



CONSUME PESACADO  
1 - 2 VECES A LA SEMANA



CONSUME FRUTOS SECOS  
3 - 5 PORCIONES POR SEMANA



AGREGA UN CHORRO DE  
ACEITE DE OLIVA  
A TUS COMIDAS





# #TRES

VIGILA LA PORCIÓN  
DE GRASA SATURADA



Las grasas saturadas son condenadas por muchos, pero la verdad es que puedes comer 1 gramo de ellas cada día sin problema.

Sin embargo, lo más recomendable es que uses las MCTs (triglicéridos de cadena media) que se encuentran, por ejemplo, en el aceite de coco (O'Brien, 2018).

Este tipo de grasa saturada puede aumentar los niveles de colesterol HDL o “colesterol bueno” que ayuda a mantener tu corazón saludable.

Asimismo, son una importante fuente de energía para tu cuerpo (Brien, 2018).



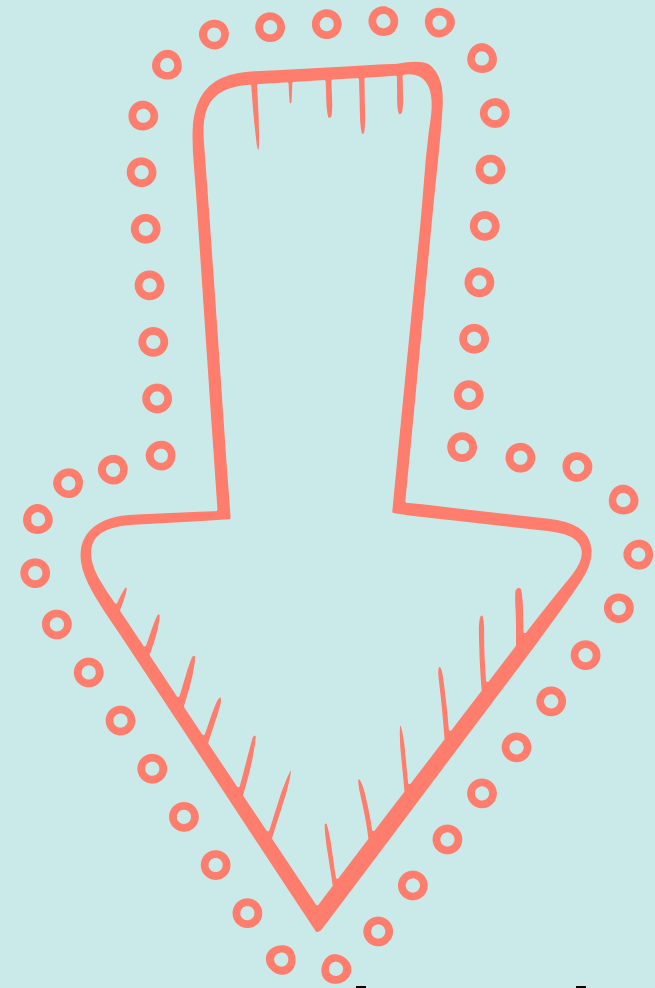


#CUATRO

SAL REFINADA  
POR  
SAL DEL HIMALAYA



La sal es un elemento esencial para la cocina porque da sabor a las comidas y para la vida porque el sodio participa en muchas funciones corporales.



*Según la OMS  
solo 5 grs por día*

Para esto la sal del Himalaya es una gran aliada.

A diferencia de la sal refinada esta no posee aditivos y su sabor es más intenso.

De forma que, con menos cantidad puedes dar sabor a tus comidas. Además, estos cristales color rosa contienen otros minerales esenciales para el cuerpo

como

**potasio, calcio y magnesio**



# #CINCO

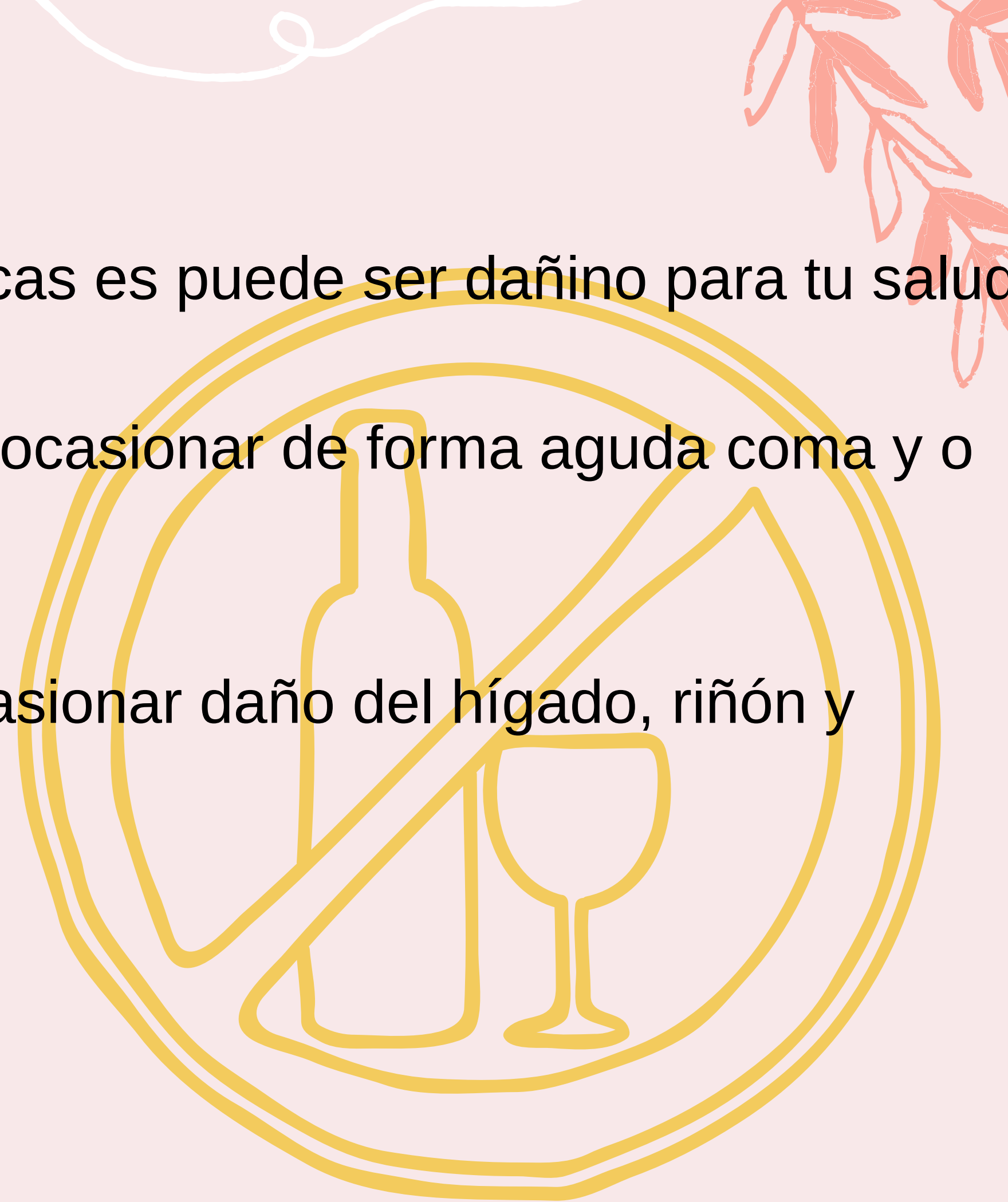
REDUCE O EVITA  
CONSUMO DE  
BEBIDAS ALCOHOLICAS



El consumo excesivo de bebidas alcohólicas es puede ser dañino para tu salud.

Excederte en una noche de copas puede ocasionar de forma aguda coma y o aumentar la probabilidad de muerte.

Mientras que la ingesta crónica puede ocasionar daño del hígado, riñón y páncreas.





#SEIS

COME MAS VERDURAS  
Y  
FRUTAS FRESCAS



# 400 GRS DIARIOS

Estos alimentos son necesarios porque otorgan al cuerpo una buena cantidad de minerales y vitaminas que son esenciales para el funcionamiento de todos los órganos

Lo ideal es que estos alimentos se consuman frescos.  
Pero también puedes comer la fruta en jugos  
y las verduras al vapor o salteadas.







#SIETE

COMPLEMENTA  
LA ALIMENTACIÓN  
CON ACTIVIDAD FÍSICA

# La actividad física es el complemento perfecto para tu alimentación saludable

Mejorar la fuerza muscular y fortalecer las articulaciones.

Mejorar la función de tu corazón.

Liberar el estrés.

Activar la circulación sanguínea y el metabolismo.



*Según la OMS  
solo 30 minutos por día*

# RECUERDA:

No hay alimentos “buenos” ni “malos”, ¡sino formas de comer poco balanceadas!

Antes de introducir algún cambio en tu alimentación, busca el equilibrio y, sobre todo, la orientación profesional de un nutricionista para obtener recomendaciones ajustadas a tu cuerpo y estilo de vida.

Todos tenemos necesidades diferentes, por eso es importante adaptar la alimentación a lo que tu cuerpo requiere.



MATERIAL EXTRAIDO:  
ALIANZA TEAM  
WWW.ALIANZATEAM.COM

*Prof. Ilene Castillo*  
TREINTA Y TRES