Paquete Pedagógico Multimedial

Modelo de Capacitación en Orientación Alimentaria enfocado a la población beneficiaria del Programa de Abasto Rural a cargo de Diconsa, S.A. de C.V.

ROTAFOLIO

Sesión 1

Alimentación correcta para una vida saludable

Instituto Nacional de Salud Pública

DICONSA

El agua y los nutrimentos dan energía

Agua

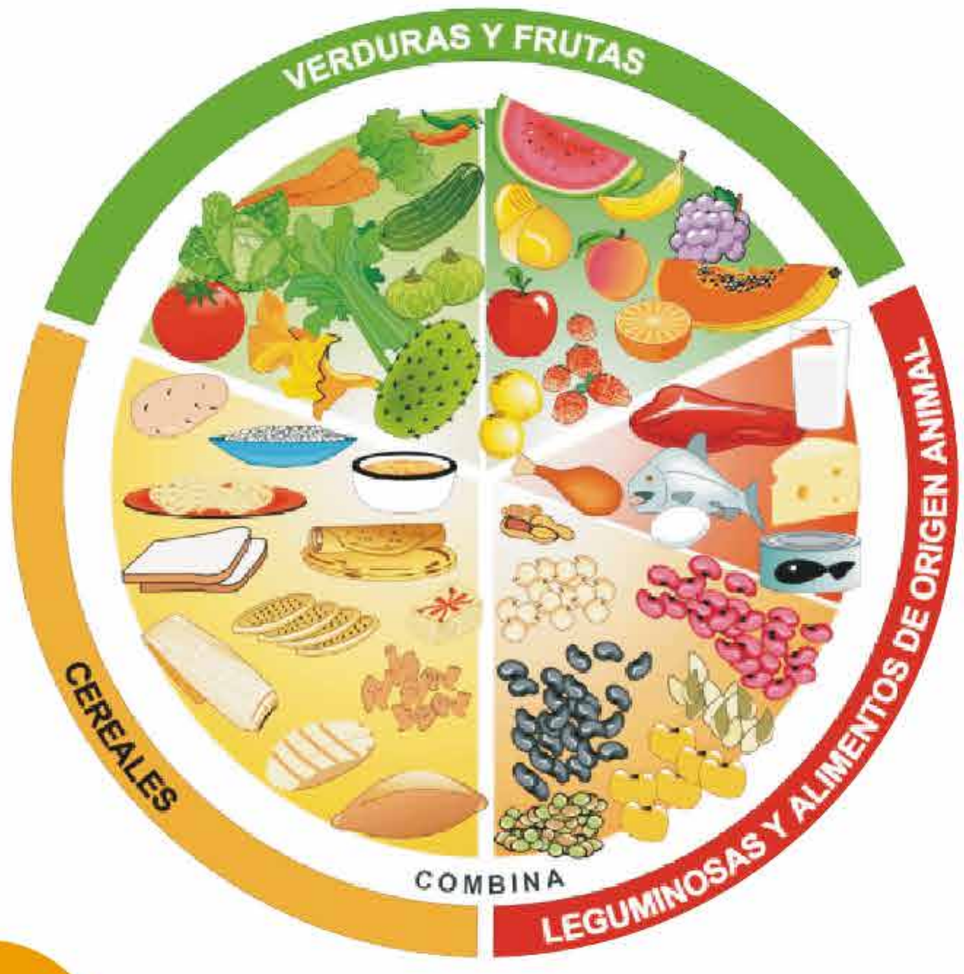
Nutrimentos

Comer

Trabajar

Estudiar

Plato del Bien Comer



Instituto Nacional de Salud Pública

DICONSA

Plato del Bien Comer

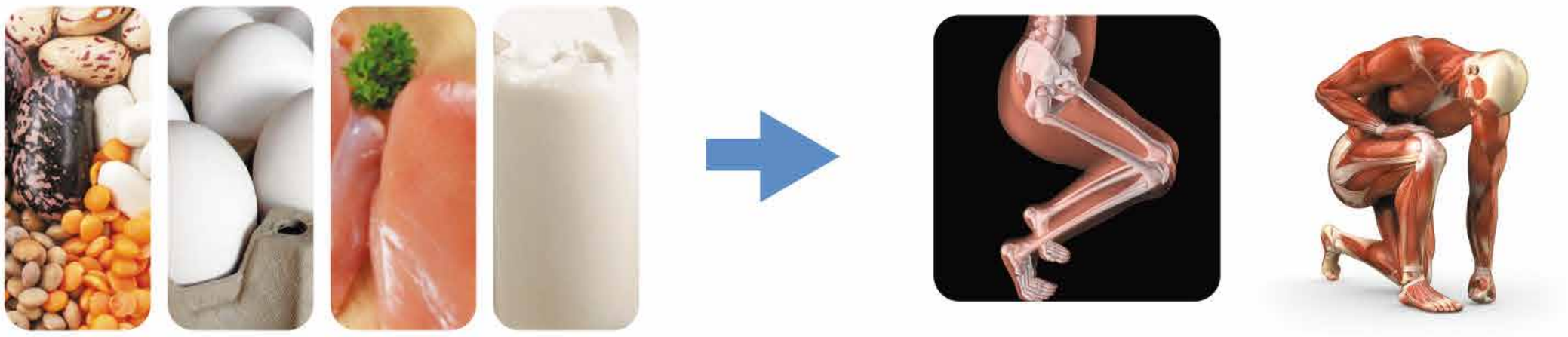
1. Verduras y frutas

5 al día evitan
diabetes tipo 2
y obesidad

2. Cereales

Dan energía para moverse, respirar
y hacer las actividades diarias

3. Leguminosas y alimentos de origen animal



Fortalecen músculos y huesos
Protegen de infecciones y anemia

Instituto Nacional
de Salud Pública

DICONSA

Prevención de enfermedades

Obesidad

Comer más de lo que el cuerpo necesita, puede producir Diabetes tipo 2 o azúcar alta en la sangre

Desnutrición

Comer menos de lo que el cuerpo necesita y bajar mucho de peso, puede producir enfermedades estomacales y gripe

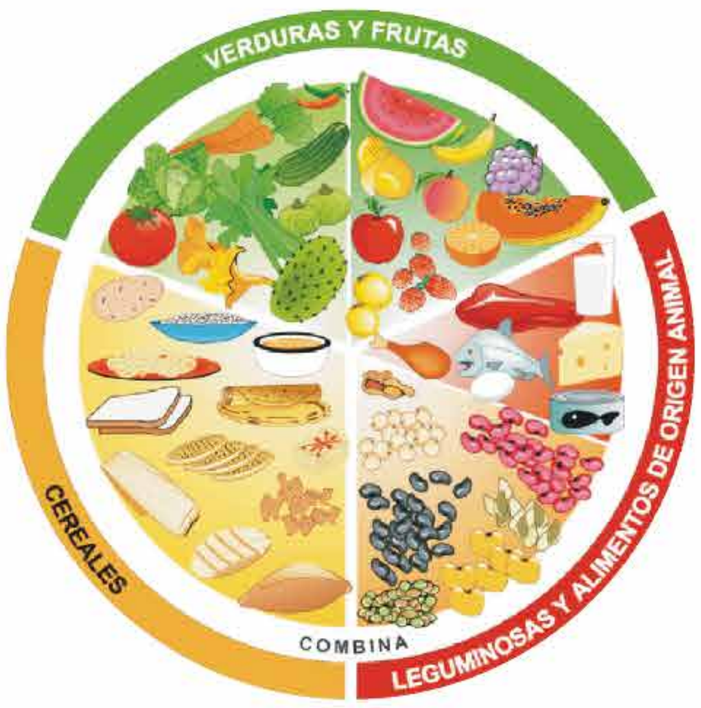
Instituto Nacional de Salud Pública

DICONSA

Anemia

Alimentación baja en alimentos de origen animal, verduras de hojas verdes y frijoles, lentejas o garbanzos, puede interrumpir el crecimiento y afectar el rendimiento escolar

Para prevenir estas enfermedades
y lograr una alimentación correcta recuerda:



Cómelos en el desayuno, comida y cena

Lávate las manos antes de comer y después de ir al baño

Instituto Nacional de Salud Pública

DICONSA

Recomendaciones

Acompaña tus comidas
con **agua pura**
sin azúcar y bebe
de 6 a 8 vasos de agua al día

No agregues sal ni
azúcar a tus alimentos y bebidas

Instituto Nacional
de Salud Pública

DICONSA

Recomendaciones

Ayudan
al crecimiento

Fortalece las defensas

Cómelas crudas,
enteras o en gajos

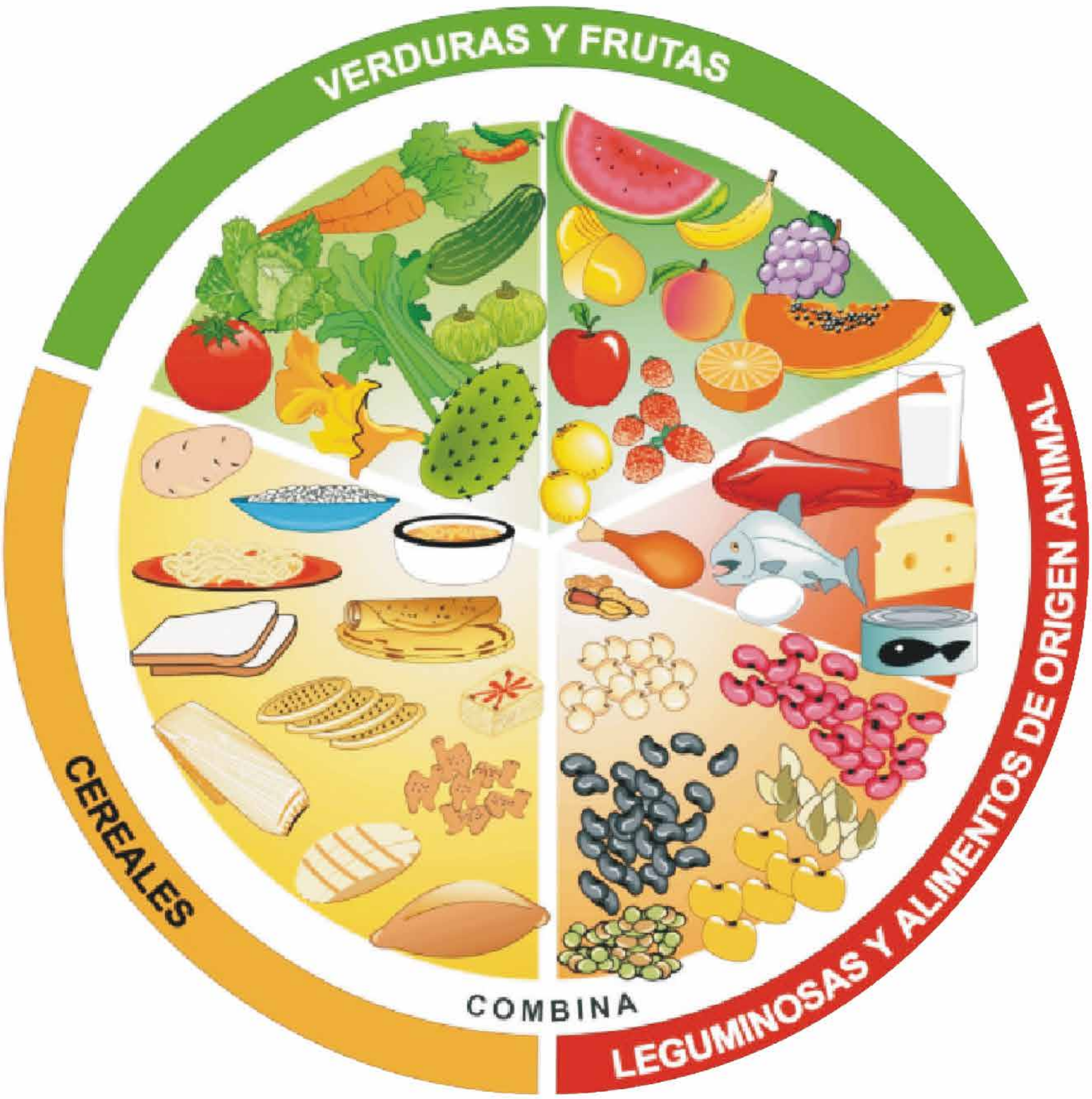
Evita hacer jugos

Realiza actividad
física todos los días

Instituto Nacional
de Salud Pública

DICONSA

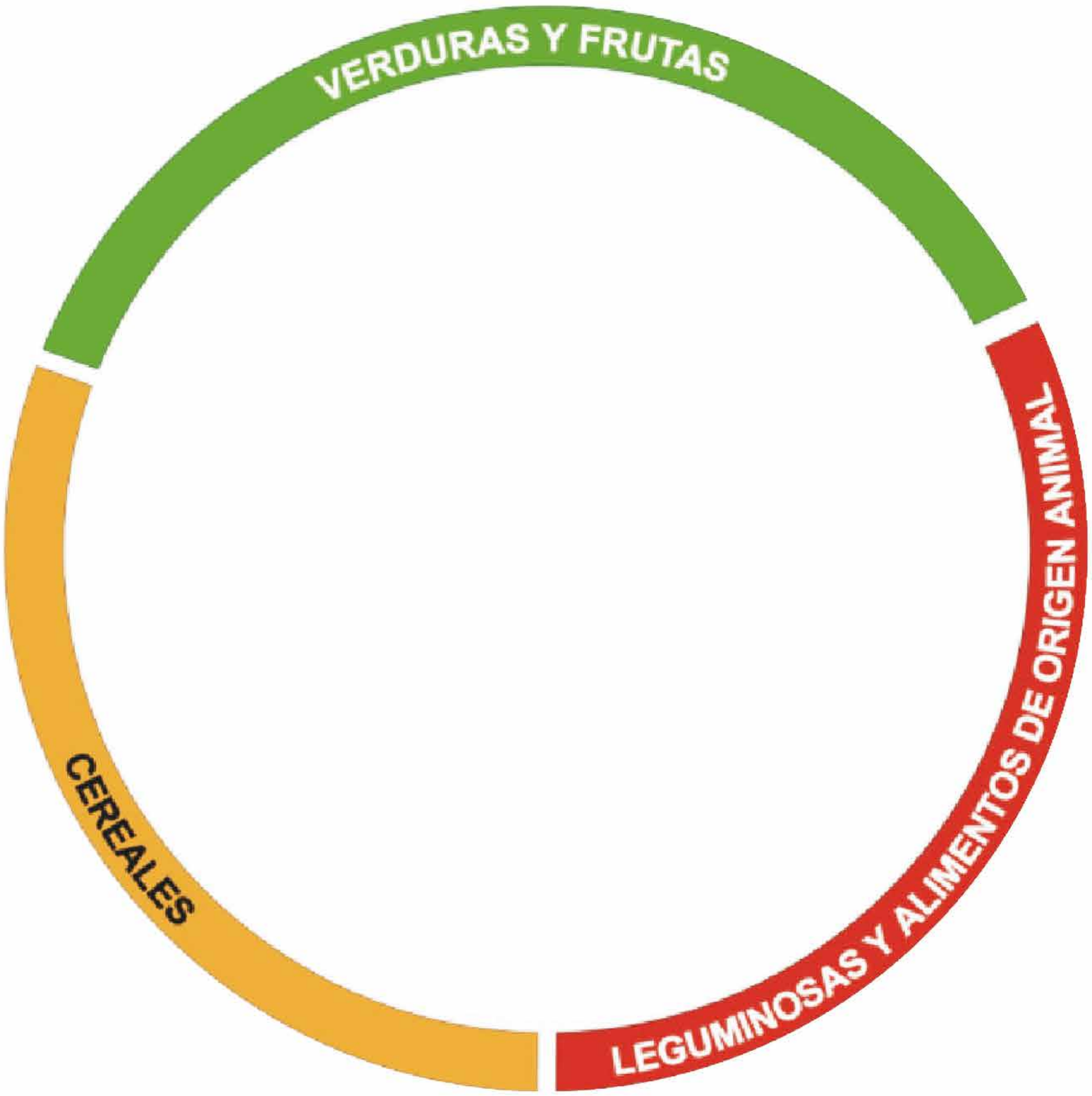
Plato del Bien Comer



Instituto Nacional de Salud Pública

DICONSA

Plato del Bien Comer



Instituto Nacional de Salud Pública

DICONSA