



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

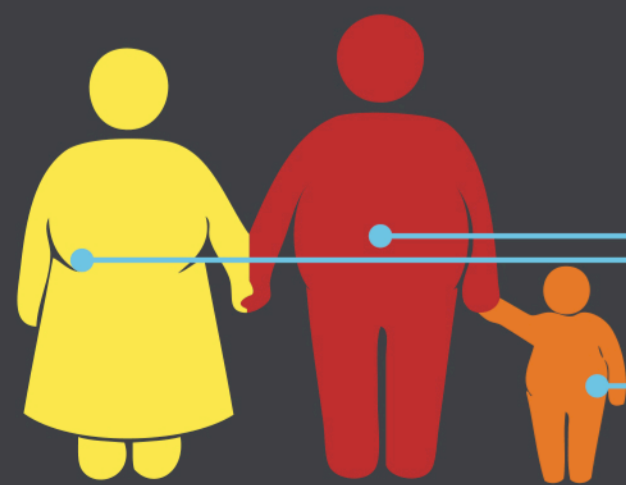
DIETA: ES EL CONJUNTO DE ALIMENTOS Y PLATILLOS QUE COMEMOS DIARIAMENTE, INCLUYE BEBIDAS.

Te brindamos algunas sugerencias que puedes consumir para tener una dieta balanceada y variada.

GRUPO	SUGERENCIA	EQUIVALENTE A:
Cereales	1 tortilla.	1 rebanada de pan. 1/4 taza de arroz.
Verduras	1/2 taza de jícama. 1/2 taza de ejotes.	1 taza de nopal. 1/2 taza de zanahoria. 1 pieza de calabaza alargada o redonda.
Frutas	1/2 pera. 1/2 plátano.	1 taza de papaya. 18 piezas de uvas. 1 manzana. 2 piezas de mandarina o naranja.
Lácteos y grasa	75 g de yogurt natural. 8 aceitunas verdes sin hueso. 2 cucharadas de guacamole.	1 taza de leche descremada. 1/2 cucharada de mayonesa sin grasa. 1/3 de pieza de aguacate.
Alimentos de origen animal	1/4 de pollo deshebrado. 25 g de queso manchego.	30 g de pechuga de pollo sin piel. 75 g de pescado. 40 g de quesillo. 40 g de panela.
Líquidos	2 litros de agua simple.	De 6 a 8 vasos al día.



Para solicitar un plan de nutrición adecuado a tus necesidades, acude con el nutriólogo en tu Establecimiento de Sanidad Naval.



La grasa abdominal que se centra en la cintura, incrementa el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como son: hipertensión, diabetes mellitus tipo 2, ataques cardíacos, entre otras.

Ten en cuenta lo siguiente:

Alimentación balanceada, 30 minutos de actividad física y 8 horas de sueño, son igual a una MEJOR CALIDAD DE VIDA.



¿SABÍAS QUÉ...?

Es muy común saber cuál es nuestro índice de masa corporal (IMC), pero también es importante conocer la circunferencia de nuestra cintura (CC), checa la siguiente información:

En una mujer la CC normal, debe ser menor o igual a 80 cm.



En un hombre la CC normal, debe ser menor o igual a 90 cm.



Sobrepasar estas medidas es un signo de alarma.

¡Cuida tu alimentación y acude con el nutriólogo!