

## ALIMENTACIÓN, SALUD Y BIENESTAR

### CÓMO COMPLEMENTAR DE MANERA EQUILIBRADA LOS ALIMENTOS QUE SE INGIEREN DIARIAMENTE

Los nutrientes son sustancias presentes en los alimentos y esenciales para la vida. Encontrar el equilibrio nos puede resultar difícil, y para ello debemos conocer cuáles son esos nutrientes, para qué sirven y en qué alimentos se encuentran.

#### PROTEINAS

Funciones:

- Fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel.



#### GRASAS/LÍPIDOS

Funciones:

- Almacenar energía.
- Sirven de estructura para producir hormonas y otras sustancias.
- Facilitar el transporte de varias vitaminas.



#### HIDRATOS DE CARBONO

Funciones:

- Producir energía.
- Construir macromoléculas.
- Conservar proteínas
- Ayudar a metabolizar los lípidos.



#### VITAMINAS Y MINERALES

Funciones:

- Estimular el funcionamiento del sistema inmunitario
- Favorecer el crecimiento y desarrollo normal
- Ayudar a las células y a los órganos a desempeñar sus respectivas funciones



#### AGUA

Funciones:

- Mantener la temperatura corporal.
- Participar en la circulación de la sangre.
- Transportar nutrientes y otras sustancias.
- Eliminar sustancias tóxicas y otras que se encuentran en exceso en el cuerpo.
- Proteger los órganos y tejidos.



## RECOMENDACIONES EN LAS CENAS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

- ✓ Evitar frituras o reducirlas en la medida de lo posible.
- ✓ Cocinar las carnes y el pescado a la plancha o en el horno.
- ✓ Hacer uso de aceite de oliva virgen.

Qué cenar, según lo ingerido en el almuerzo:

 <b>EN EL ALMUERZO</b>	 <b>EN LA CENA</b>
Cereales (pasta y arroz), legumbres y patatas	Verduras crudas o cocinadas
Verduras crudas o cocinadas	Cereales (pasta y arroz), legumbres y patatas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Fruta	Lácteos

### EJEMPLO:

 <b>EN EL ALMUERZO</b>	 <b>EN LA CENA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubias rojas</li> <li>• Tortilla de patatas con ensalada</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de verdura</li> <li>• Pollo</li> <li>• Yogur</li> </ul>