



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Plan de intervenciones colectivas PIC DTSC

Taller 1

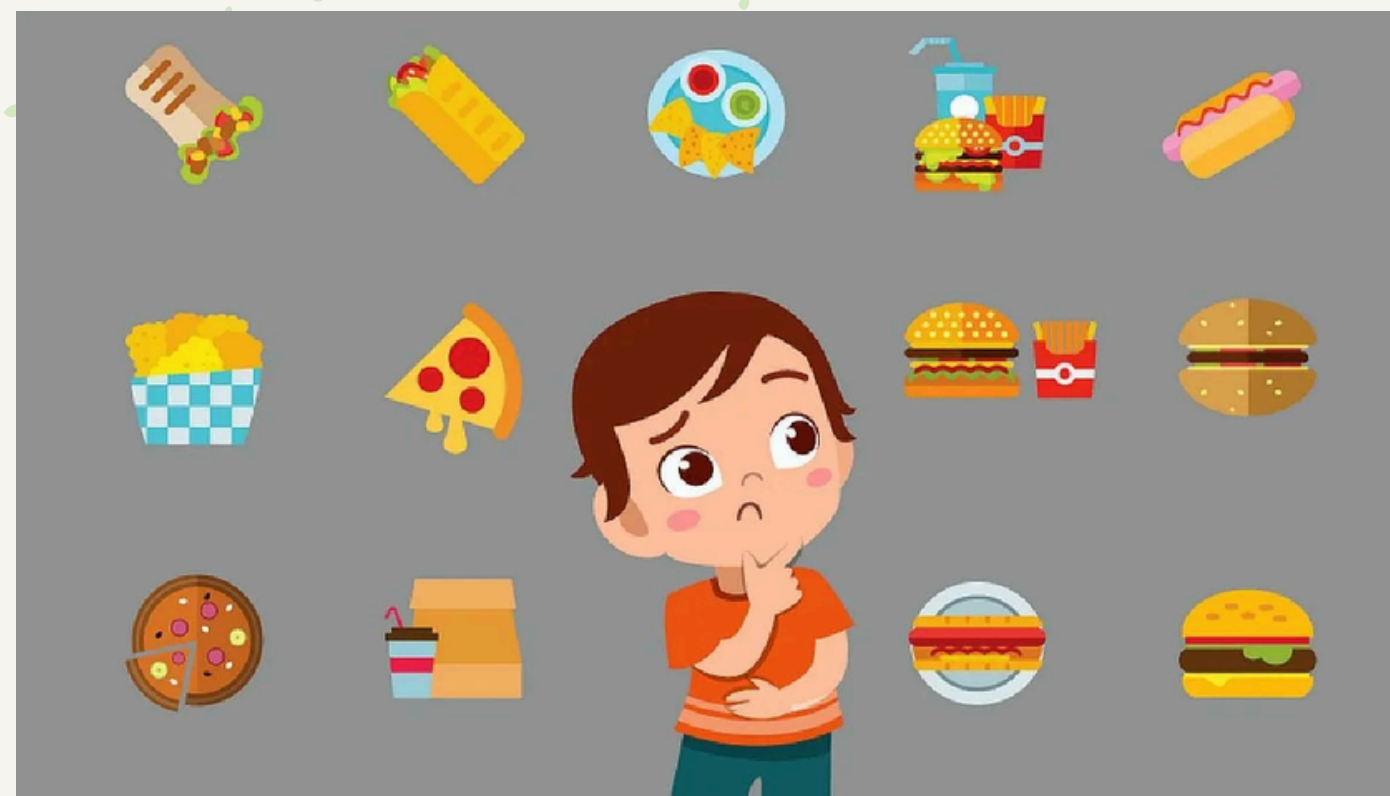




¿Que es la malnutrición por exceso



Es un desequilibrio nutricional causado por el consumo excesivo de calorías, grasas saturadas y azúcares, sumado a un bajo gasto energético. Esta condición provoca sobrepeso y obesidad, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión y problemas cardiovasculares.



¿Que es la alimentación saludable?

Una alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes esenciales (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales) y agua necesarios para el buen funcionamiento del organismo, mantener la salud y energía, y prevenir enfermedades.



El **PLato** para Comer **Saludable** para **Niños**



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource





¿Qué causa los malos hábitos alimentarios?

En niños que por lo demás son sanos, pueden formarse malos hábitos alimentarios por varios motivos.

Alternativas de alimentos disponibles.



- Barras de queso.
- Galletas de trigo integral y mantequilla de cacahuete.
- Palomitas de maíz reventadas por aire caliente o bajas en grasa para microondas.
- Barras de jugo congelado hechas con fruta 100% natural.

La necesidad de una preferencia personal.

Sentimientos





MUCHAS GRACIAS

www.unsitiogenial.es