

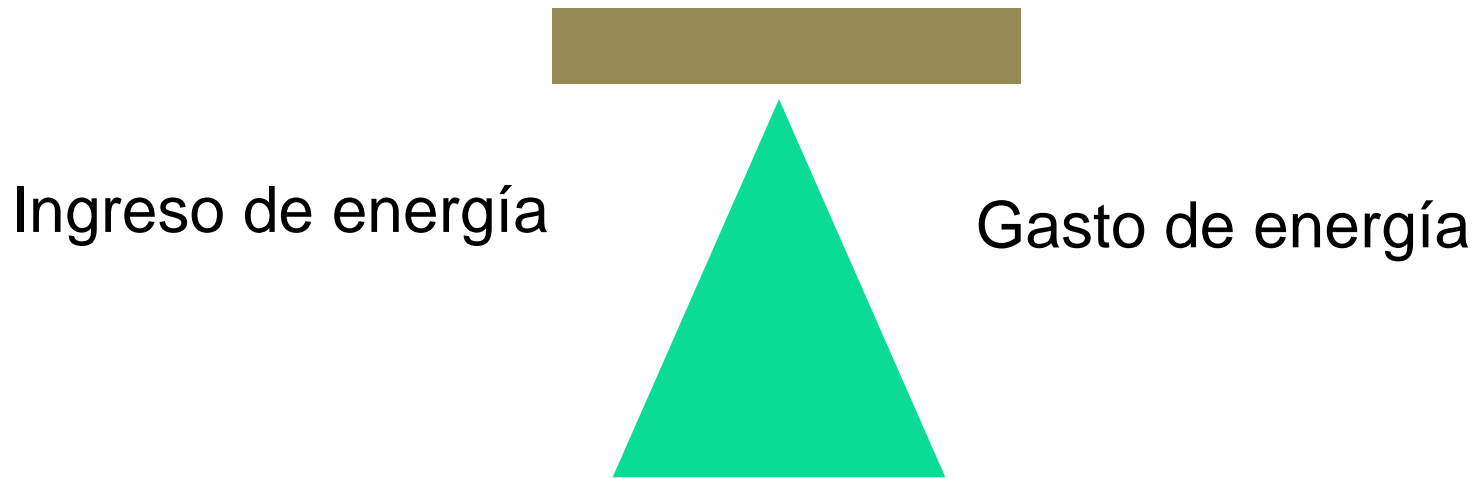
Pasos para una alimentación saludable

Tema 5. Tu alimentación en equilibrio



Balance energético

Es la relación que existe entre la cantidad de energía ingerida a través de los alimentos (**ingestión**) durante un período de 24 horas y la cantidad de energía utilizada por el organismo por el mismo tiempo (**gasto**).



Balance de energía positivo

Se presenta cuando una persona ingiere más de lo que gasta, es necesario en el embarazo y en algunos casos de personas que requieren aumentar de peso. En otras, el exceso de peso tiene resultado negativo para la salud.



Balance de energía negativo



Se refiere a cuando consumimos menos energía de la que necesitamos en el día, esto se busca cuando una persona necesita bajar de peso.

Balance de energía en adultos

En los adultos el **balance de energía debe ser equilibrado** o nulo ya que el crecimiento longitudinal ha terminado y sólo se necesita mantenimiento.



Uso de las manos para medir raciones

La **alimentación saludable** requiere que conozcamos el tamaño de las **raciones de comida** que debemos consumir para tener una vida equilibrada.

Verduras



Cereales (pasta, arroz)



Grasas



Frutas



Alimentos origen animal



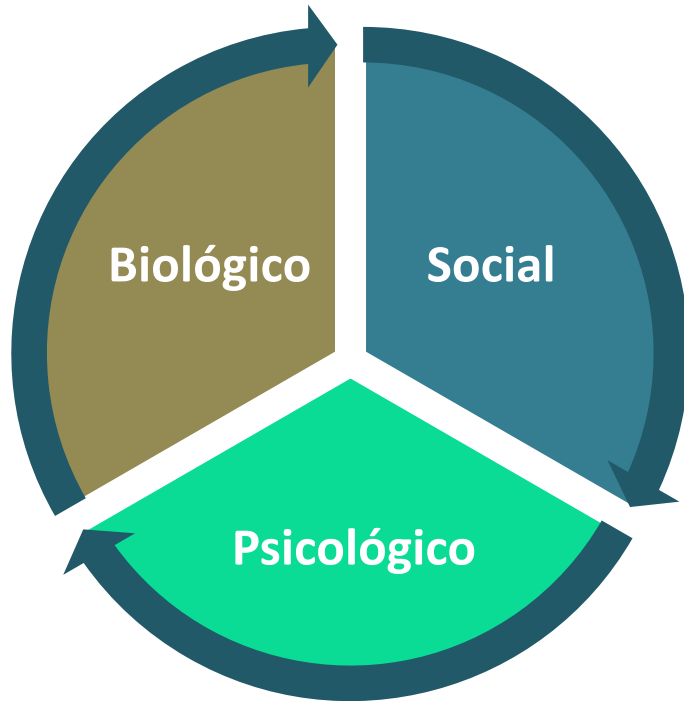
Imágenes tomadas de:

http://www.healthyeating.org/Portals/0/Documents/Schools/Parent%20Ed/Portion_Sizes_Serving_Chart.pdf.

Solo para fines educativos.

Nutrición y organismo

La **nutrición** en nuestro organismo es un factor que ejerce influencia importante en las tres esferas del ser humano, porque es una **unidad biopsicosocial**:



Nutrición y esferas del ser humano

Biológico

- La buena nutrición hará que el individuo obtenga un desarrollo y crecimiento óptimo.

Psicológico

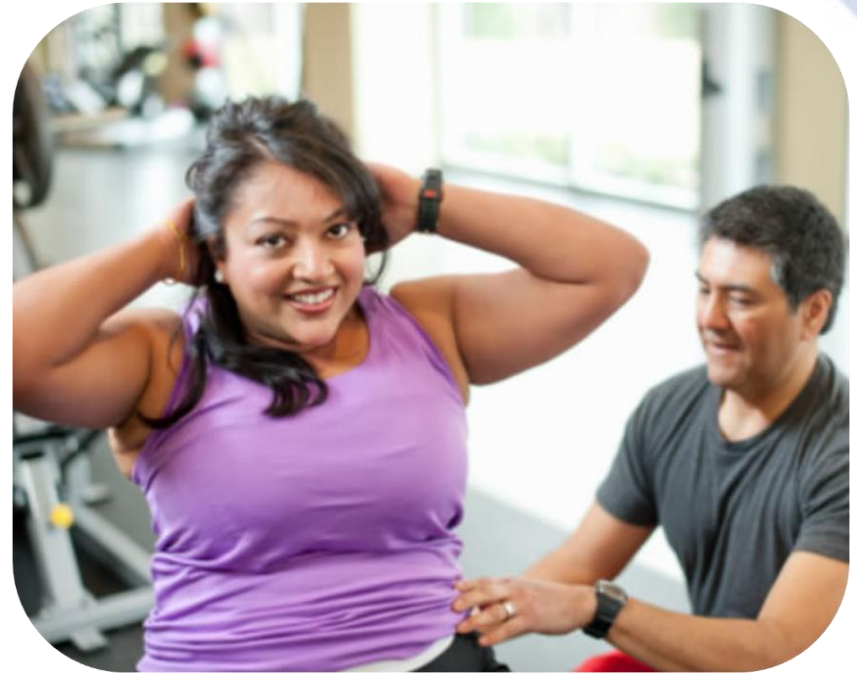
- La nutrición también se relaciona con el buen funcionamiento de la propagación de impulsos eléctricos en el cerebro, así como con el aprendizaje.

Social

- La nutrición está relacionada con aspectos como lo económico, ya que una buena nutrición hará que los individuos incrementen su productividad individual.

IMC

Para saber si nuestra nutrición es la adecuada, debemos conocer cómo se encuentra nuestro estado de nutrición y salud , utilizando el:
IMC (Índice de Masa Corporal)



Clasificación de IMC

Al obtener el resultado es importante buscar en que clasificación nos encontramos:



Estado de nutrición

Es muy importante conocer cómo se encuentra **nuestro estado de nutrición** con respecto a nuestro peso, edad y estatura para que de esta manera podamos darnos cuenta **si es necesario cambiar nuestros hábitos de alimentación y estilo de vida por uno más saludable.**



Créditos

- Experto de contenido: Judith Merari Castro Villarreal
- Diseñadora instruccional: Alejandra L. Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

Dirección de Innovación
Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos
Tecmilenio Online
Universidad Tecmilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.