

IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA

- ◆ Es crucial comenzar desde la infancia para establecer los hábitos alimentarios, ya que no conocen los sabores y es más fácil de crear, pero a mayor edad se pueden cambiar, aunque será más difícil.



- ◆ Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud. Para que tengamos un correcto funcionamiento del organismo y evitemos enfermedades.



- ◆ En edades tempranas ayudará a tener un buen crecimiento, a desarrollar capacidades de aprendizaje y rendimiento escolar, un buen desarrollo psicomotor para comunicarse y adaptarse a sociabilizar con otras personas.



- ◆ Previene algunas enfermedades crónicas, evita la desnutrición, sobrepeso, obesidad, anemia, disminuye el riesgo de caries dentales y de padecer cáncer.



- ◆ Es importante saber que el peso no debe ser considerado como el único indicador de que la persona está teniendo una buena o mala alimentación. Por ejemplo: Existe la posibilidad que un niño/a esté con un estado nutricional normal en peso y talla para su edad, pero que consuma comida alta en grasa saturada y azúcares, que son grupos de alimentos que no son adecuados para la salud que puede provocar en un futuro consecuencias.



♦ Una alimentación saludable y equilibrada abarca todos los grupos de alimentos de manera natural, no industrializada, consumiéndolo de forma adecuada y en sus porciones.



M. FERNANADA URREJOLA
NUTRICIONISTA – AURICULOTERAPEUTA
COLEGIO MANANTIAL – VIÑA DEL MAR