



Día mundial de la alimentación

16 DE OCTUBRE

¿Cuál es el impacto de una alimentación no saludable?

- > Alrededor de 820 millones de personas pasan hambre. Uno de cada nueve personas en el mundo, no tiene suficientes alimentos para llevar una vida saludable y activa.
- > Se estima que un número mayor padecen sobrepeso y obesidad.
- > La gran mayoría de personas que padecen hambre en el mundo viven en países en desarrollo, donde el 12.9% de la población presenta desnutrición.
- > La nutrición deficiente es la causa de casi la mitad (45%) de las muertes en niños menores de cinco años.





¿En qué condiciones es importante una buena alimentación?

- 01 Niños menores de 5 años.
- 02 Adolescentes.
- 03 Gestantes.
- 04 Puérperas.
- 05 Personas con discapacidades.
- 06 Personas convalecientes.
- 07 Personas con enfermedades crónicas.
- 08 Personas con enfermedades transmisibles.
- 09 Adultos mayores.





¿Cuáles son los hábitos para tener una dieta sana, variada y suficiente?

- > Comer 3 veces al día en horarios regulares.
- > Comer alimentos naturales y de temporada.
- > Reducir el consumo de sal y evitar agregar más sal a nuestros platos ya servidos.
- > Consumir un alimento de cada grupo.
- > La base de nuestra alimentación deben ser los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, pasta, arroz o legumbres).
- > Moderar el consumo de azúcar, miel, chancaca.
- > Evitar comidas rápidas y preferir la comida hecha en casa.
- > Las frutas y las verduras nos proporcionan vitaminas, minerales, fibra y agua. Debemos tomar 5 piezas o porciones al día.
- > Asegurar un buen aporte de proteínas de origen animal (lácteos, carnes, huevos y pescados) y vegetal (cereales y legumbres).
- > Moderar el consumo de carnes rojas y grasas de origen animal. Preferir carnes blancas.
- > Incrementar el consumo de pescado.
- > Consumir productos lácteos bajos en grasas.
- > El consumo de pastelería, dulces, refrescos o alimentos precocinados debe ser escaso.
- > Elegir alimentos ricos en grasas "saludables": aceite de oliva, pescado azul, frutos secos, etc.
- > El agua debe ser la bebida principal (1,5-2 litros diarios).
- > Seguir una dieta variada y mantener un adecuado balance, para que el consumo excesivo de un alimento no sustituya a otro también necesario.
- > Llevar una dieta adecuada a la etapa de la vida en la que nos encontramos (infancia, juventud, edad adulta, embarazo, lactancia, etc.).
- > Reciclar restos de alimentos.



¿Y si hago ejercicio es recomendable algún tipo de alimentación?

Si haces actividad física en la mañana:	Si haces actividad física en la tarde:
<p>Cena (2 horas antes de acostarse)</p> <ul style="list-style-type: none"> > 2 rebanadas de pan. > Papa cocida, pasta, arroz, sopa de fideos, puré de papa. > Ensalada de lechuga o verduras variadas. > Tortilla simple, filete de pollo o pavo a la plancha, pescado blanco (merluza, lenguado) o carne de res. > 1 pieza de fruta o yogurt. 	<p>Desayuno (2 horas y media o 3 antes del almuerzo)</p> <ul style="list-style-type: none"> > 1 pieza de fruta o 1 jugo de frutas. > Pan tostado con mermelada o miel. > Sanguche de pavo o pollo o queso fresco. > Cereales o galletas. > 1 yogurt.
<p>Desayuno (3 horas y media o 4 antes de la actividad física)</p> <ul style="list-style-type: none"> > 1 pieza de fruta o 1 jugo de frutas. > Pan tostado con mermelada o miel. > Sanguche de pavo o pollo o queso fresco. > Cereales o galletas. > 1 yogurt. 	<p>Desayuno (3 horas y media o 4 antes de la actividad física)</p> <ul style="list-style-type: none"> > 2 rebanadas de pan. > Papa cocida, pasta, arroz, sopa de fideos o puré de papa. > Ensalada de lechuga o verduras variadas. > Tortilla simple, filete de pollo o pavo a la plancha, pescado blanco (merluza, lenguado) o carne de res. > 1 pieza de fruta o yogurt.

* Tomar una bebida isotónica o un plátano 30 a 45 minutos antes de la actividad física (Energía inmediata)



portal.mapfre.com.pe



APP MAPFRE

Lima

213-3333

Celular

*3001

Provincia

0801-1-1133



999 919 133

mapfre.com.pe