



 **EP PETROECUADOR**

# Salud ocupacional

# Alimentación saludable



**EL NUEVO  
ECUADOR**

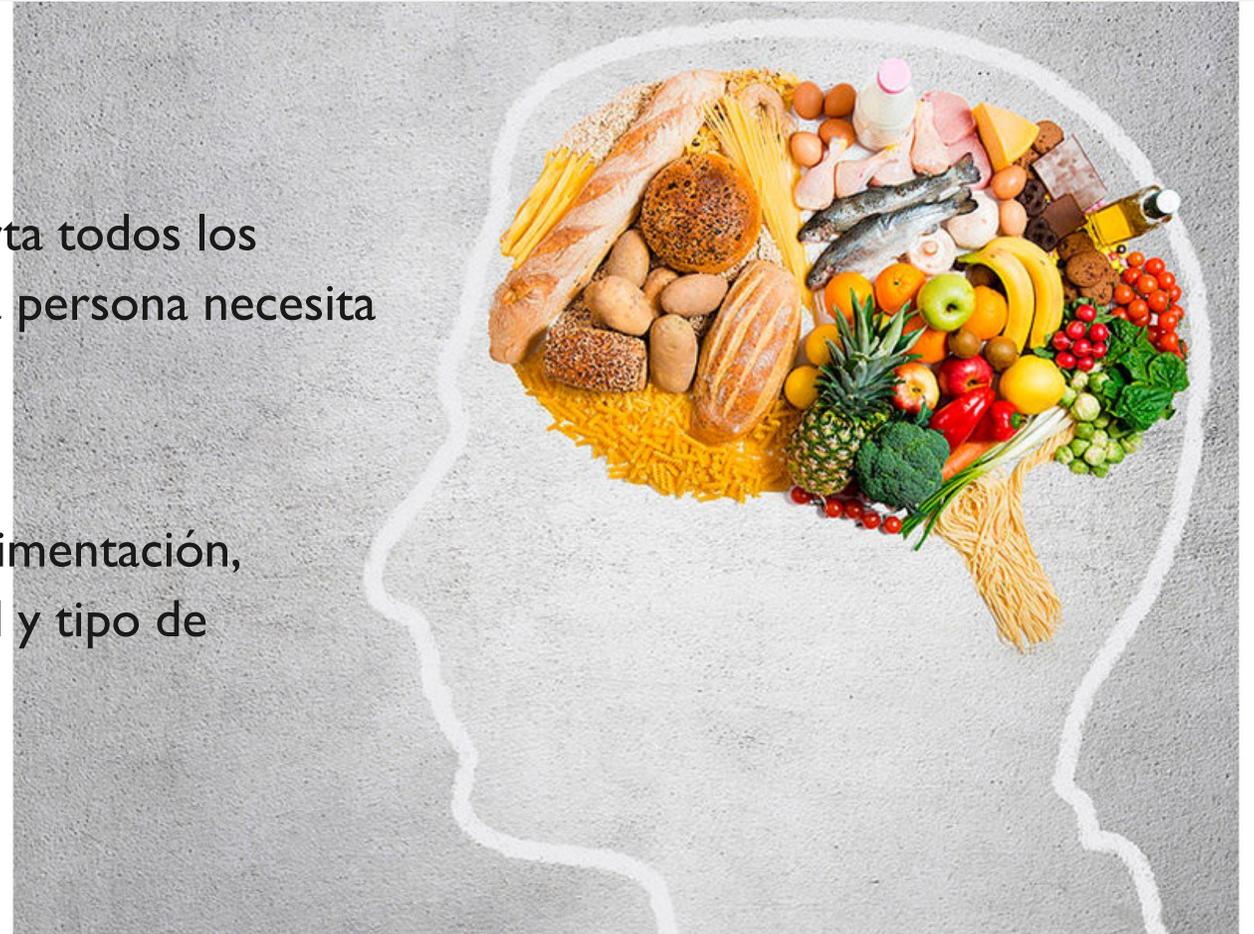
EP Petroecuador



# Alimentación saludable

# ¿QUÉ ES ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

- La alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y energía que cada persona necesita para mantenerse sana.
- La parte fundamental de la salud es la alimentación, debemos cuidar por lo tanto la cantidad y tipo de alimentos que consumimos.



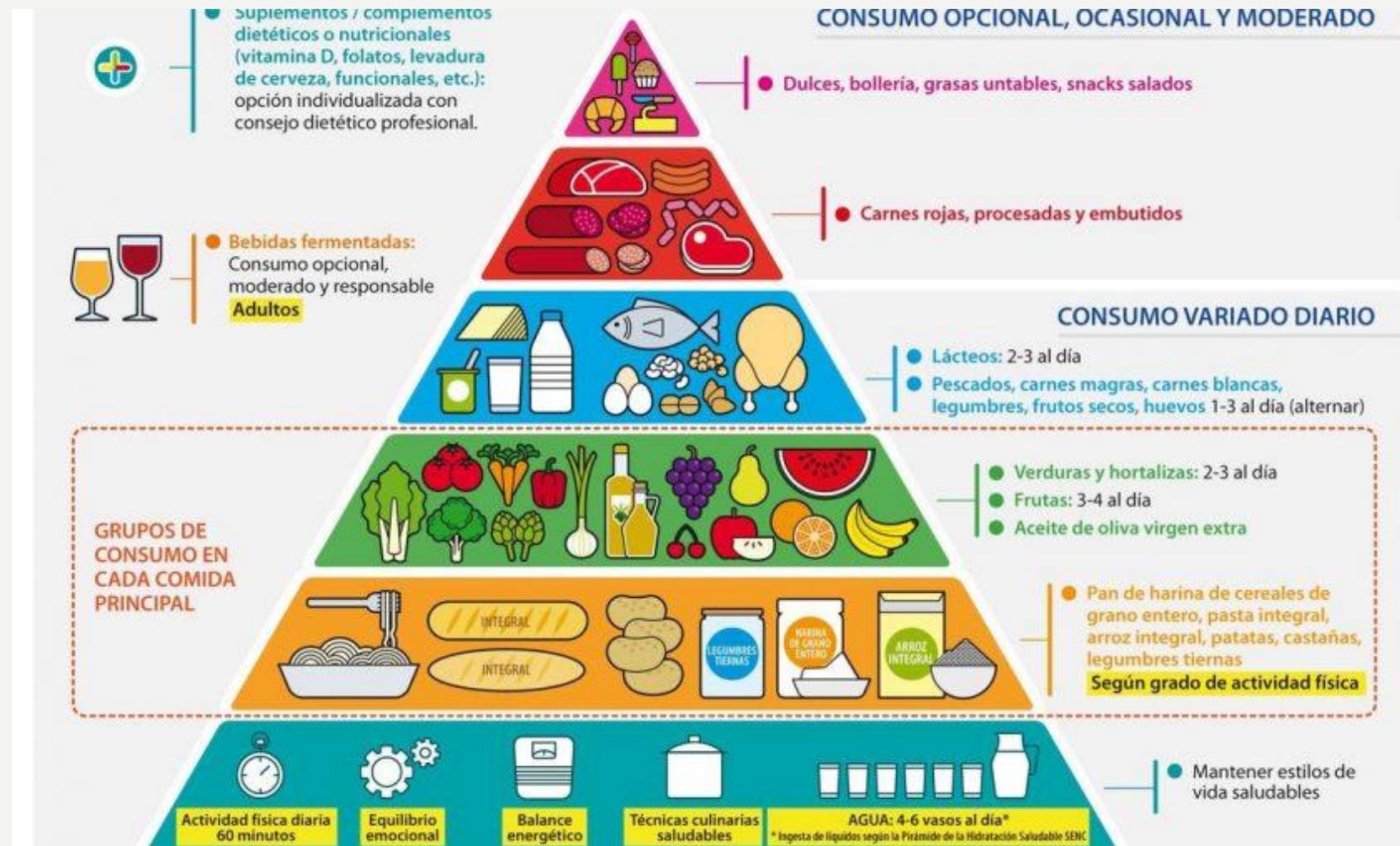
# IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- Ayuda al correcto crecimiento y desarrollo de niños.
- Si se inculcan buenos hábitos alimentarios, favorecerán una vida mas saludable, y contribuirán a prevenir enfermedades cardiovasculares, desnutrición, diabetes, entre otros.
- Evita la obesidad.



# PIRÁMIDE ALIMENTICIA

- Es una guía general que ayuda a ser una buena selección de alimentos, para saber cuales son los alimentos que debemos consumir diariamente y en qué proporciones para mantenernos saludables.



# GRUPO DE ALIMENTOS

- Consiste de 5 grupos de alimentos, los cuales aportan nutrientes diferentes e importantes para la función óptima del cuerpo humano.
- Estos grupos son:

Cereales y farináceos	Hortalizas (vegetales)	Frutas	Leche y sus derivados	Carnes y sustitutos
Pan integral Cereales de grano entero Viandas Arroz blanco o integral Pastas Papa Plátano	Granos Zanahorias Calabazas Berenjena Maiz Habichuela Lechuga Espinaca Tomate Coliflor Remolacha	Toronja Guineo Papaya Piña Mango Manzana Pera Uva Melocoton Nectarines Fresas Ciruelas	Leche baja en grasa Yogurt baja en grasa Queso bajo en grasa	Pavo Pollo Pescado Cerdo (cortes del centro) Res (cortes magros) Nueces Huevos Granos

# PARA COMER SALUDABLE DEBE

- Seleccionar un alimento de cada grupo de alimentos, para cada comida del día.
- Luego que seleccione los alimentos, colóquelos en el plato utilizando las siguientes porciones:



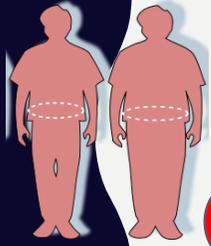
# ¿QUÉ OCURRE SI NO NOS ALIMENTAMOS CORRECTAMENTE?

## Desnutrición

- Es una afección que se presenta cuando su cuerpo no recibe los nutrientes suficientes.
- La desnutrición puede ser causada por la mala ingestión o absorción de nutrientes, también por una dieta inapropiada como hipocalórica o hipoproteica. Tiene influencia en las condiciones sociales o psiquiátricas de los afectados. Ocurre frecuentemente entre individuos de bajos recursos y principalmente en niños de países subdesarrollados.
- La diferencia entre esta y la malnutrición es que en la desnutrición existe una deficiencia en la ingesta de calorías y proteínas,[cita requerida] mientras que en la malnutrición existe una deficiencia, exceso o desbalance en la ingesta de uno o varios nutrientes que el cuerpo necesita



# ¿QUÉ OCURRE SI NO NOS ALIMENTAMOS CORRECTAMENTE?



## Obesidad

- Obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por la acumulación excesiva del tejido adiposo en el cuerpo, es decir, cuando la reserva natural de energía de los seres humanos.
- No es simplemente un problema de imagen, el sobrepeso y la obesidad originan verdaderos problemas de salud, afectando principalmente al aparato circulatorio y a la mala regulación del azúcar en la sangre (diabetes)



Afecta al 20% de la población adulta. La obesidad es el quinto factor principal de riesgo de defunción humana en el mundo. Cada año, fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia de la obesidad



# GRACIAS

**Síguenos**

-  @EPPETROECUADOR
-  PetroecuadorEP
-  @ep.petroecuador
-  EP PETROECUADOR
-  EP PETROECUADOR



EL NUEVO  
**ECUADOR**

EP Petroecuador