



SUBGERENCIA DE SERVICIO AL CLIENTE

Participación Social

Proyecto de Intervención
Pedagógica Determinantes
Sociales en Salud-Conversatorio
hábitos alimenticios.



Hábitos Alimentarios Saludables

Bryam Alexander Duarte Rueda
Nutricionista y Dietista UMD
Unidad Médica y de Diagnóstico



Recomendaciones para todos:

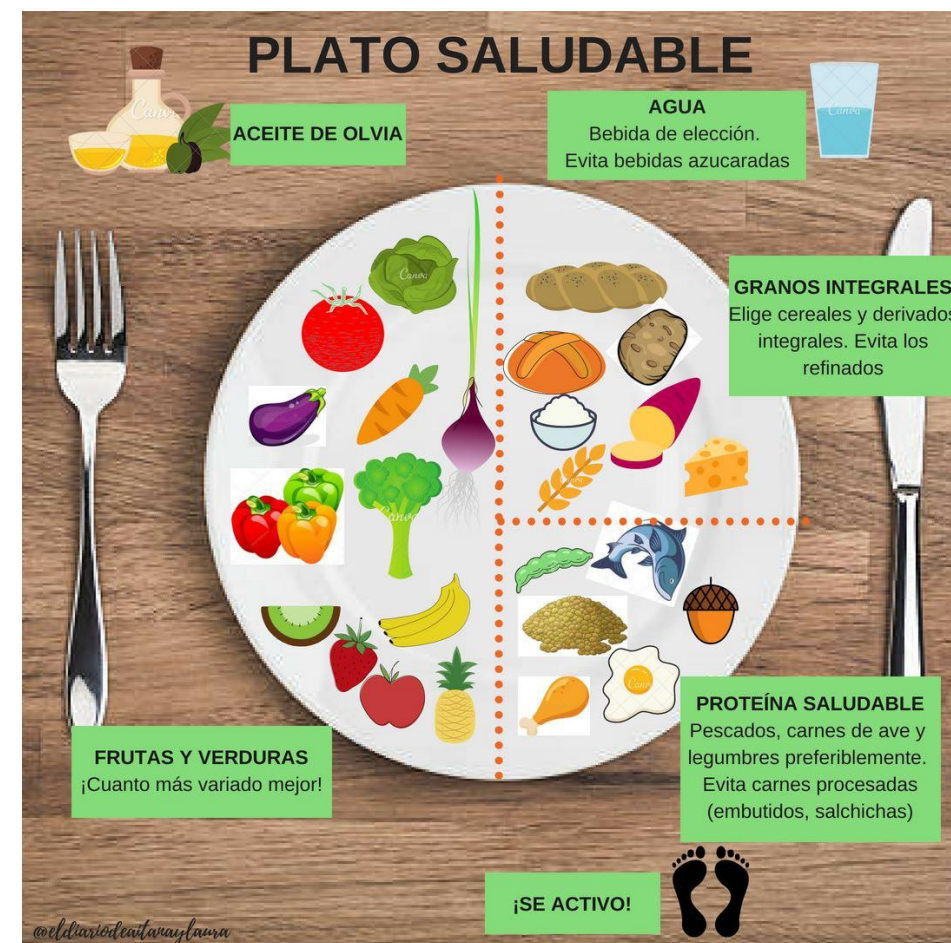
- Consulte al Médico Y Nutricionista para el control de peso, la tensión arterial y los niveles de lípidos y glucosa en sangre.
- Practique alguna actividad física moderada, por lo menos durante 30 minutos al día.
- Consuma 5 porciones de fruta y verduras todos los días.
- Prefiera la comida de casa a la comida “chatarra” y los alimentos procesados
- Evite las salsas y los aderezos artificiales
- Coma alimentos bajos en sal. No ponga salero en la mesa
- Tome de 6 a 8 vasos al día
- Evite alimentos fritos o con alto contenido de grasas, como carnes gordas, mantecas, mantequilla, embutidos, chicharrón piel de pollo, nata de leche.



Proyecto de Intervención Pedagógica Determinantes Sociales en Salud- Conversatorio hábitos alimenticios.

Recomendaciones para adultos mayores:

- Asista periódicamente a consulta con el médico para el control de peso, tensión arterial y niveles de lípidos y glucosa en sangre.
- Prefiera preparaciones como licuados espesos, purés, papillas, alimentos molidos, desmenuzados o desmechados.
- Si presenta problemas de flatulencia evite el consumo de coliflor, brócoli, cebolla cabezona, pepino y leguminosas como frijol o garbanzo
- Tome de 6 a 8 vasos de agua al día
- Si presenta intolerancia a la lactosa, consuma leche deslactosada o kumis, yogurt queso y cuajada.
- Practique ejercicio moderado al menos 3 veces a la semana durante 30 minutos ojala al aire libre.
- Evite el consumo de alimentos altos en grasa, azúcar o sal.
- Tome el sol diariamente en las mañanas, pero que use siempre protector solar.
- Permanezca en compañía de su familia.



Recomendaciones para tener en una alimentación saludable:

- Prefiera alimentos frescos y naturales preparados en casa.
- Los adultos deben dar ejemplo a los niños a la hora de comer.
- Consuma productos lácteos, carnes y huevos para mantener los músculos, los huesos y los dientes sanos y fuertes.
- Aliméntese con 5 porciones al día de frutas enteras y verduras frescas; esto ayuda a la buena digestión y a prevenir enfermedades del corazón.
- Consuma leguminosas 2 veces por semana : frijol, garbanzo, lenteja y son económicas.
- Niños, adolescentes y mujeres en gestación deben comer vísceras 1 vez a la semana para prevenir la anemia.
- Estar “Gordito” no es saludable evite comidas rápidas, alimentos fritos.



Proyecto de Intervención Pedagógica Determinantes Sociales en Salud- Conversatorio hábitos alimenticios.



VIDEO PLATO SALUDABLE

https://www.youtube.com/watch?v=YxnYZrZB_vU





Aliansa  **salud**
eps