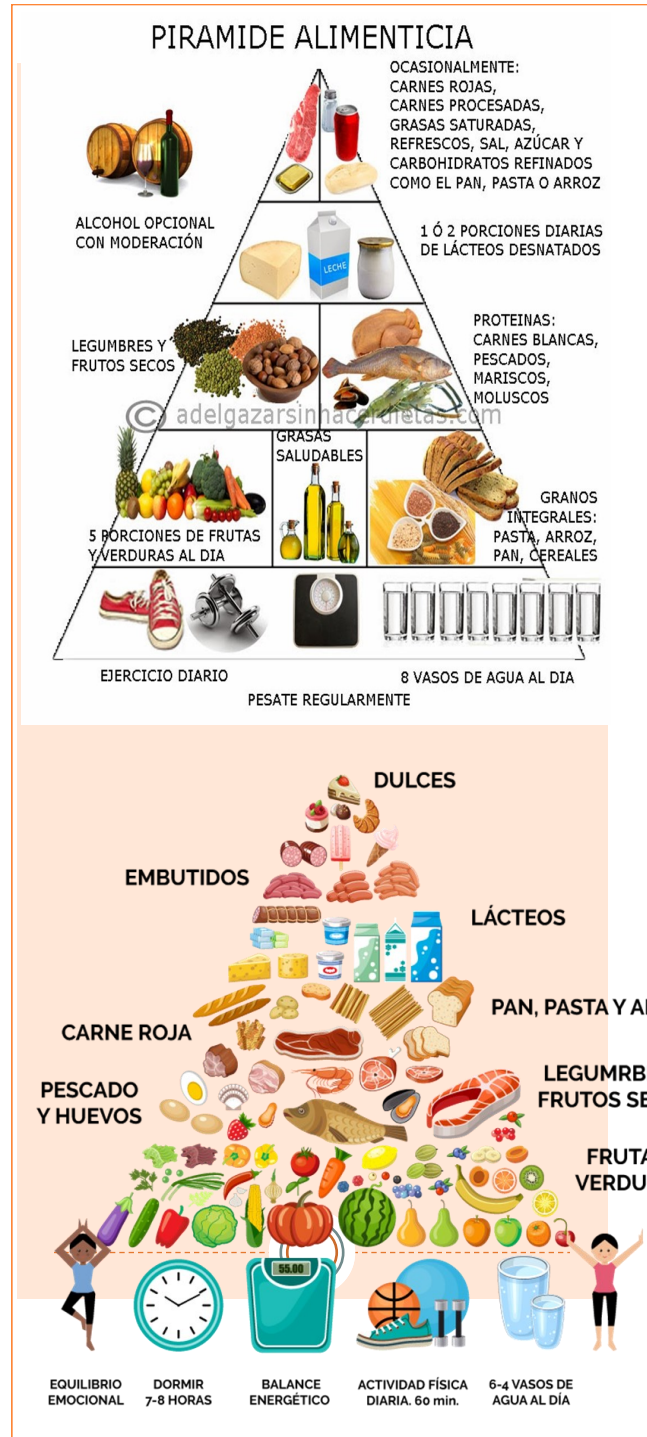


PIRAMIDE NUTRICIONAL

La pirámide nutricional es una herramienta muy útil a la hora de seguir una dieta equilibrada. Nos permite distinguir fácilmente cuales son los alimentos que debemos consumir en mayor cantidad, los que componen la base de nuestra alimentación y los que deben estar presentes solo de forma esporádica, o incluso opcional, como los dulces, la bollería, los refrescos....



¡TU FUTURO ESTA CON NOSOTROS!

TESCH
TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES
CHICULOAPAN



Recomendaciones para mantener una buena alimentación frente a la pandemia COVID-19 y en la prevención de enfermedades crónicas.

GOBIERNO DE **EDOMÉX**
MÉXICO
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, EVITANDO AZÚCARES E HIDRATOS DE

CARBONO Y CON MUCHA FRUTA Y VERDURA FORTALECE EL SISTEMA INMUNE Y AYUDA A SOBRELLEVAR EL CONFINAMIENTO



Cuida tu alimentación durante la emergencia por el Covid-19

- 1 ¡Come comida de verdad y evita los ultraprocesados!
- 2 Compra alimentos locales.
- 3 ¡Evita las bebidas azucaradas!
- 4 Compra uno o dos paquetes de cada alimento básico.
- 5 Consume frutas y verduras en abundancia.
- 6 Come alimentos de origen animal con moderación.
- 7 ¡No te olvides de las tortillas! y prefiere las de maíz nixtamalizado.
- 8 ¿Aceite y azúcar? con moderación.
- 9 Consume anojos saludables.
- 10 Evita que los niños consuman mucha azúcar y busca actividades recreativas dentro de casa para que no utilicen únicamente aparatos electrónicos.

¡Si padeces obesidad, diabetes, hipertensión o enfermedades del corazón puedes ser más vulnerable a las complicaciones por el COVID-19! Sigue las recomendaciones generales, lleva un estilo de vida saludable, toma tus medicamentos, y de ser posible, cuenta con el suministro de estos de un mes o más.

alianza por la salud alimentaria

ALIMENTACIÓN COVID - 19

COMO MEJORAR NUESTRO SISTEMA INMUNE

SANUS
vitae

GLUTATIÓN

SUERO LÁCTICO

ADAPTÓGENOS

SETAS REISHI

SETAS SHIITAKE

VIT A, C Y D

VIT A

VIT C

VIT D

ZINC Y SELENIO

NUECES DE BRASIL

ANTIMICROBIANOS

MIEL

MEJORAR MICROBIOTA

YOGUR

KEFIR

PROBIOTICOS

CLASIFICACIÓN NOVA DE ALIMENTOS

LA "CLASIFICACIÓN NOVA" CONSTA DE 4 CATEGORÍAS DE ALIMENTOS DE ACUERDO A SU GRADO DE PROCESAMIENTO Y TE AYUDARÁ A CUIDAR TU SALUD.

ALIMENTOS NADA O MUY POCO TRANSFORMADOS, COMO UNA MANZANA O UN PESCADO

ALIMENTOS DEL GRUPO 1 CON UN PROCESO DE TRANSFORMACIÓN Y UNA LISTA DE INGREDIENTES CORTA, COMO SARDINAS EN ACEITE, QUESOS CURADOS O VERDURAS ENLATADAS.

ALIMENTOS SIN PROCESAR O MÍNIMAMENTE PROCESADOS

INGREDIENTES CULINARIOS PROCESADOS

ALIMENTOS PROCESADOS

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

ALIMENTOS FABRICADOS A PARTIR DE PROCEDIMIENTOS INDUSTRIALES COMPLEJOS. PRODUCTOS ALIMENTICIOS DE DISEÑO A BASE DE COMBINAR COMPONENTES DE TODO TIPO, CON MUCHOS ADITIVOS, EDULCORANTES, SABORIZANTES Y TEXTURIZANTES.

EVITA LOS PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS, PREFERE ALIMENTOS CASEROS.

Fuente: Monteiro et al. The food system. Ultra-processing: The big issue for nutrition, disease, health, well-being. World Nutr. 2012;2(1):27-49