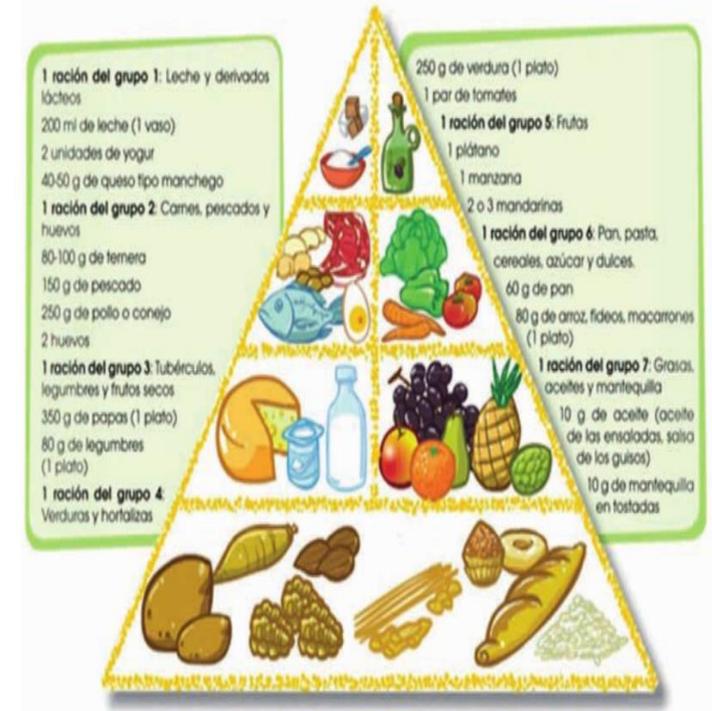


Alimentación

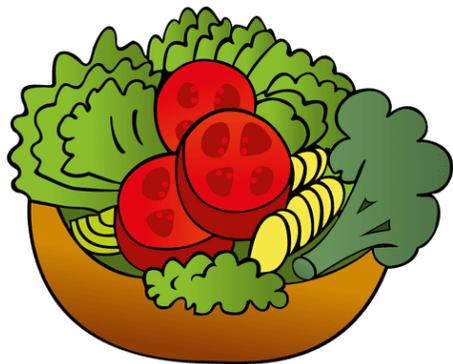


“Alimentación saludable”

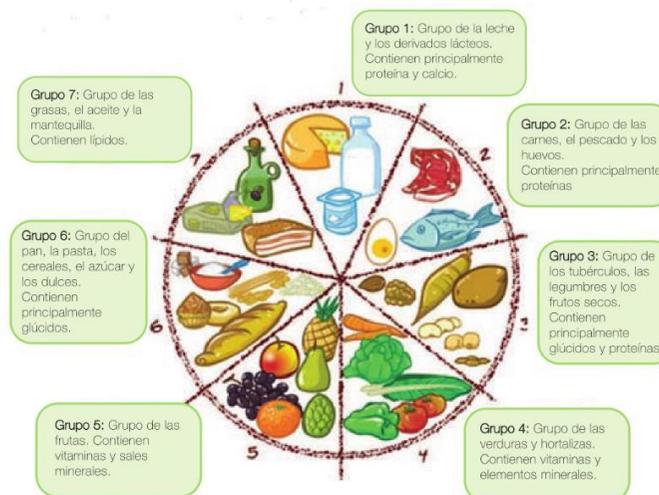
Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Si tienes antecedentes de cáncer de mama o estás en tratamiento, la buena alimentación es especialmente importante para ti. Lo que comes puede influir en tu sistema inmunitario, tu estado de



Saludable



Grupos de alimentos



MI MENU SALUDABLE

°Desayuno
Una taza de leche con una puñada de cereal

°Medio Dia

Beneficios de una Alimentación Saludable

Conocé los **beneficios** que aporta una **alimentación saludable** y los consejos para poder llevarla a cabo. Además, enterate cuáles son los tres pilares principales para vivir saludablemente. **Tips y recomendaciones vital.**

En el marco del Día Mundial del Nutricionista, que se celebra el 11 de agosto, compartimos las ventajas que otorga una dieta sana y completa.

La nutrición es muy importante para la calidad de vida de las personas, siendo tres los pilares que ayudan a mantener una buena salud: **el descanso, la alimentación y el ejercicio**. La cuestión radica en aprender a **equilibrar** estas tres funciones. Una alimentación saludable implica consumir **diferentes grupos de alimentos** en cada comida para lograr un aporte equilibrado de **nutrientes y proteínas**.

