



MI PLATO SALUDABLE●

PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



ESCRIBAN EN EL CHAT

¿CUÁL ES SU

PLATILLO FAVORITO?



CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA CORRECTA



Adecuada

Equilibrada



Completa

Variada

Inocua

Suficiente



COMPLETA

Que contenga todos los **nutrimentos**, incluidos en cada comida: verduras y frutas; cereales y tubérculos, y leguminosas y alimentos de origen animal.

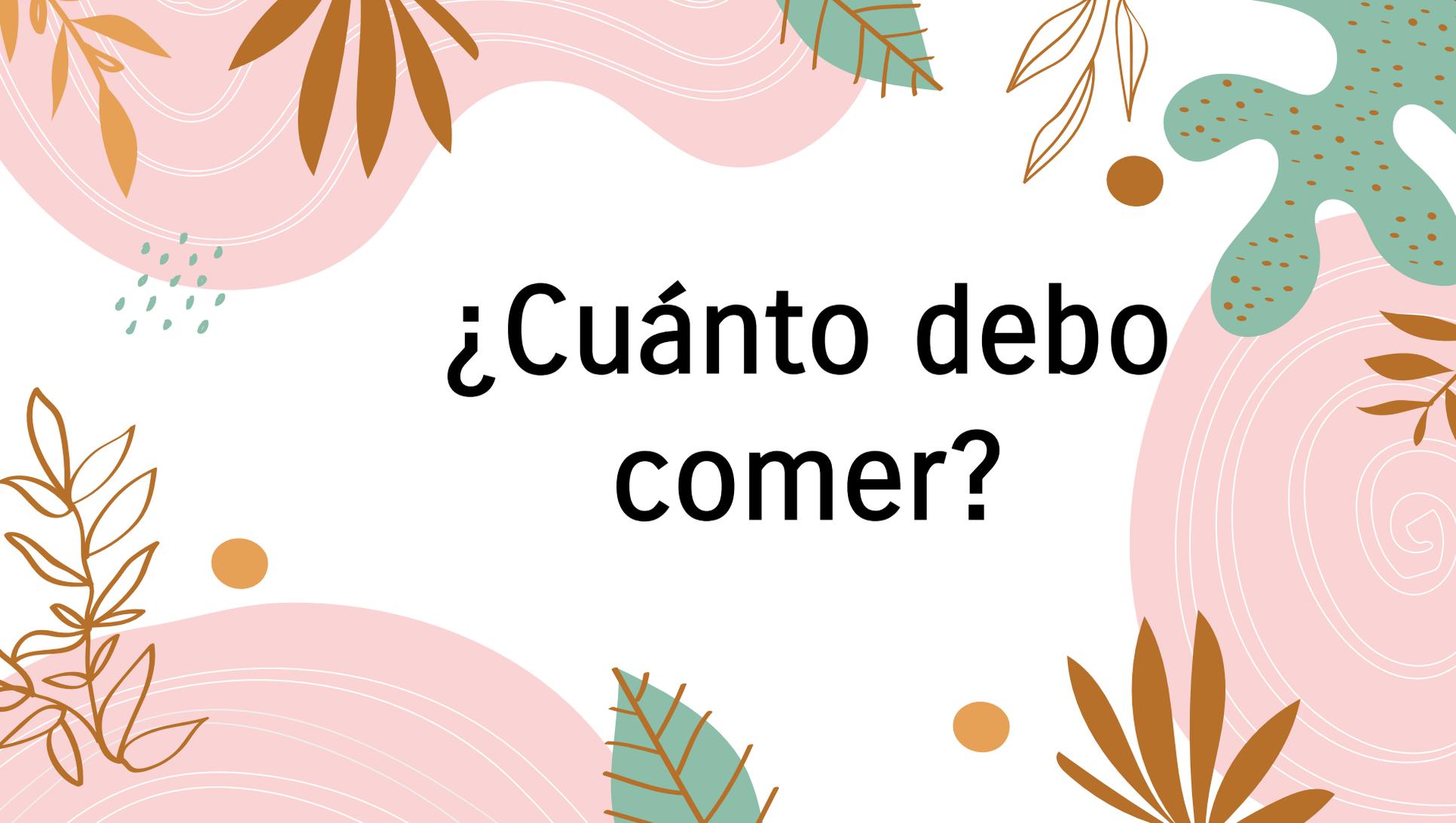




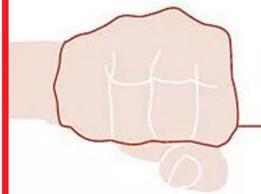
EQUILIBRADA

Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

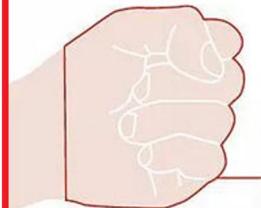




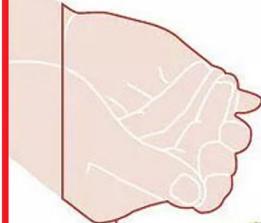
**¿Cuánto debo
comer?**



Pasta



Frutas



**Verduras
y hortalizas**



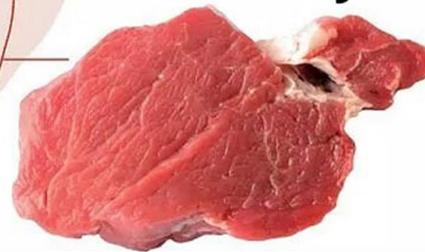
Mantequilla



Queso



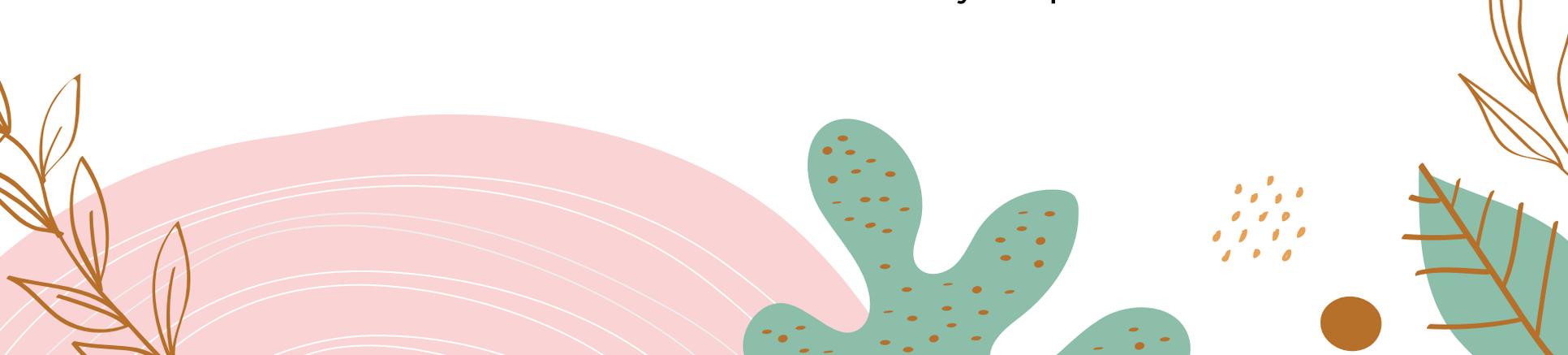
Carne roja

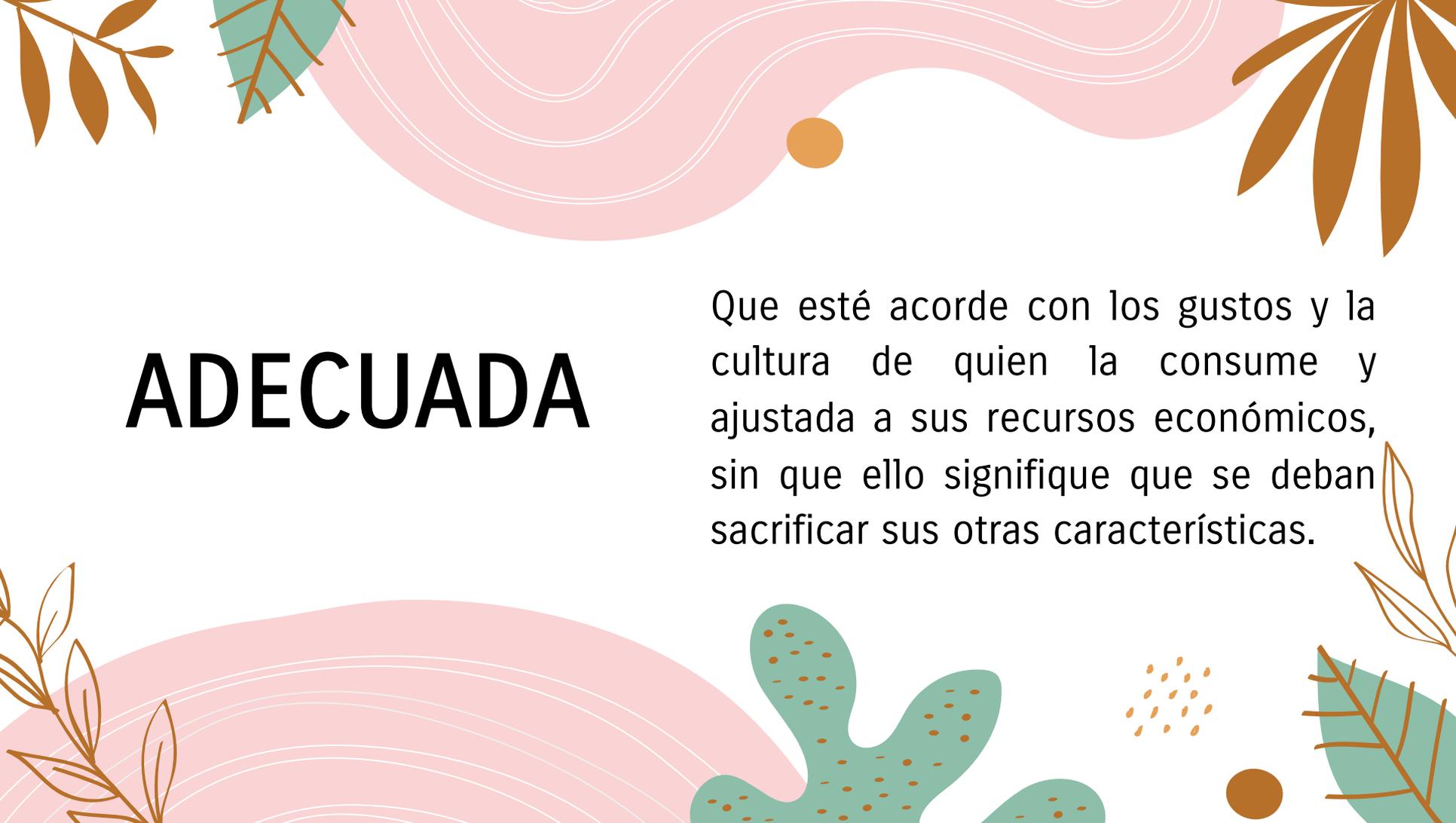




SUFICIENTE

Que cubra las necesidades de todos los nutrientes para tener una buena nutrición y un peso saludable.





ADECUADA

Que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

RECETA FAVORITA

Completa



todos los grupos de alimentos

Equilibrada



nutrimentos guarden proporción entre sí

Suficiente



cubra las necesidades nutrimentales

Adecuada



gustos, posibilidades y necesidades



VARIADA

Que de una comida a otra,
incluya alimentos diferentes de
cada grupo.





¿QUÉ SON LOS ALIMENTOS ARCOIRIS?

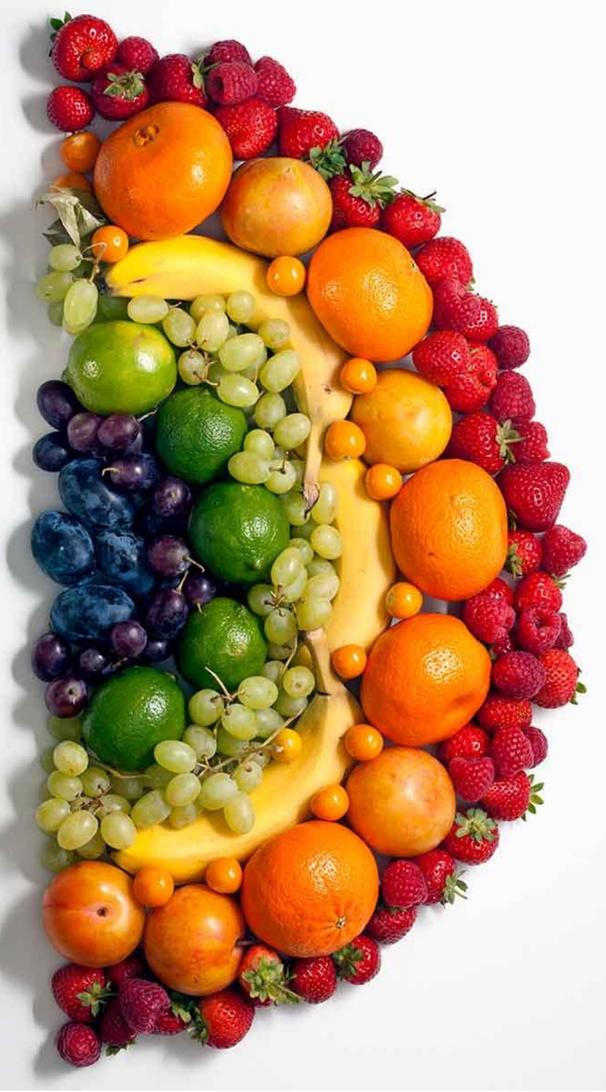
Propone elegir y consumir de manera regular y suficiente una variedad de frutas y verduras de diversos colores



¿EN QUÉ CONSTA?

- Mientras **más colores** incluyamos en nuestra alimentación, más saludables vamos a ser.
- Debemos **consumir 2-3 porciones de fruta y 5 porciones de verduras al día.**
- Podemos incluirlas en ensaladas, licuados, botanas, snacks, etc.

Es fundamental **combinar 2 a 3 colores al día**, para obtener sus beneficios.





Beneficios del color *Rojo*

- Tienen efecto **antioxidante**, mejoran la presión sanguínea, regulan los niveles de azúcar en la sangre y nos protegen de algunos tipos de cáncer.
- Por ejemplo el licopeno, presente en el jitomate, ayuda a proteger nuestro corazón.



Beneficios del color *Amarillo/Naranja*

- Ayudan a mejorar la vista, cuidar las articulaciones y además fortalecen el sistema inmune.
- Por ejemplo el betacaroteno, presente en la zanahoria, que aumenta la agudeza visual.





Beneficios del color Verde

- Mejoran el funcionamiento de nuestro hígado, contribuye a mejorar la digestión y prevenir el estreñimiento y enfermedades cardiovasculares.
- Por ejemplo los prebióticos, presentes en verduras de hojas verdes, mejoran nuestra salud intestinal.



Beneficios del color *Morado*

- Protegen al corazón y al cerebro, mejorando la atención y concentración. Efecto antiinflamatorio, antioxidante y ayuda a disminuir colesterol en la sangre
- Por ejemplo los polifenoles, presentes en los arándanos, protegen nuestro sistema nervioso.

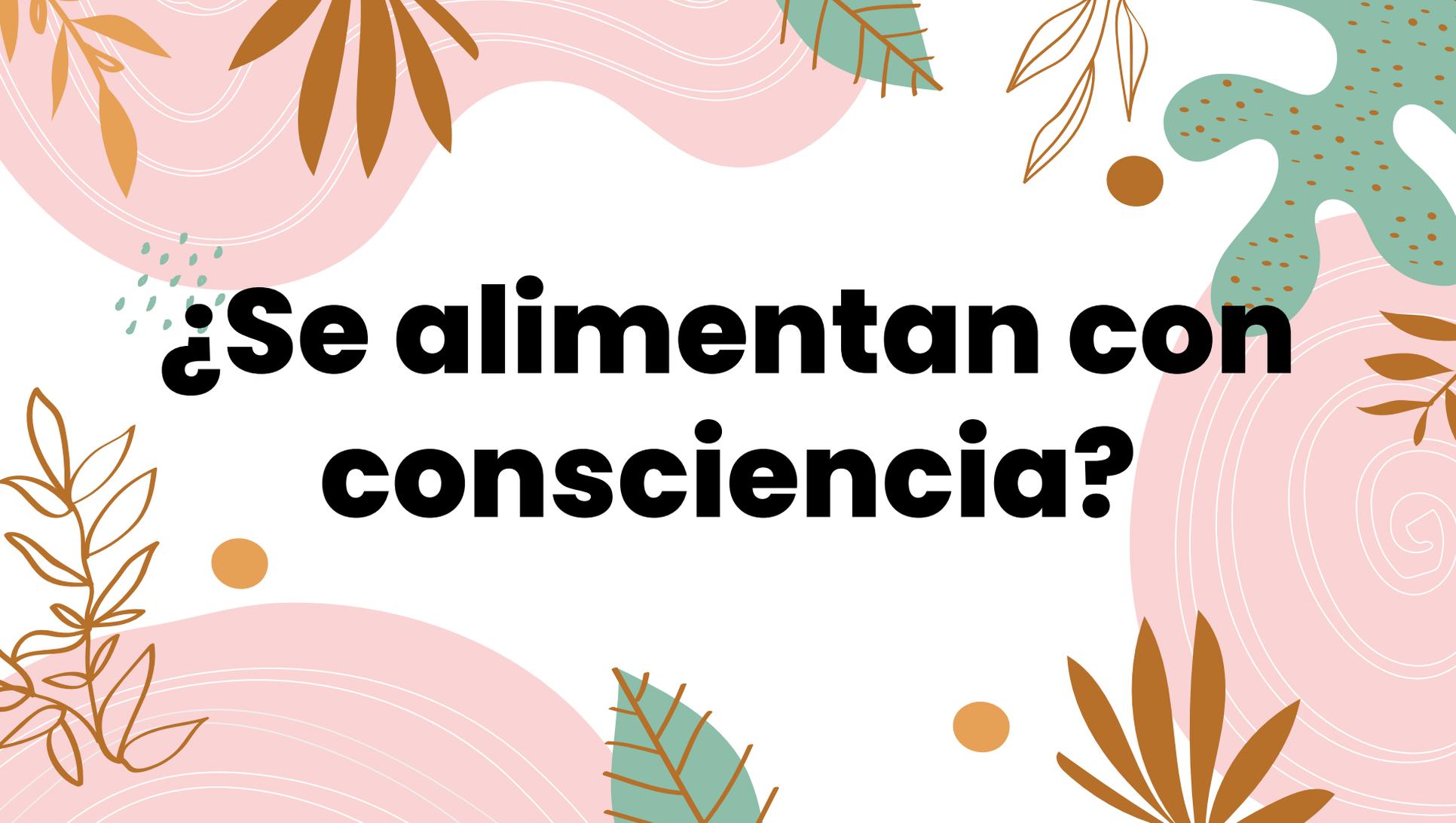




Beneficios del color *Planco*

- Protegen el sistema inmune y contribuyen a mejorar enfermedades crónicas.
- Por ejemplo la glucoquinina, presente en la cebolla, ayuda a reducir el azúcar en la sangre.





**¿Se alimentan con
consciencia?**

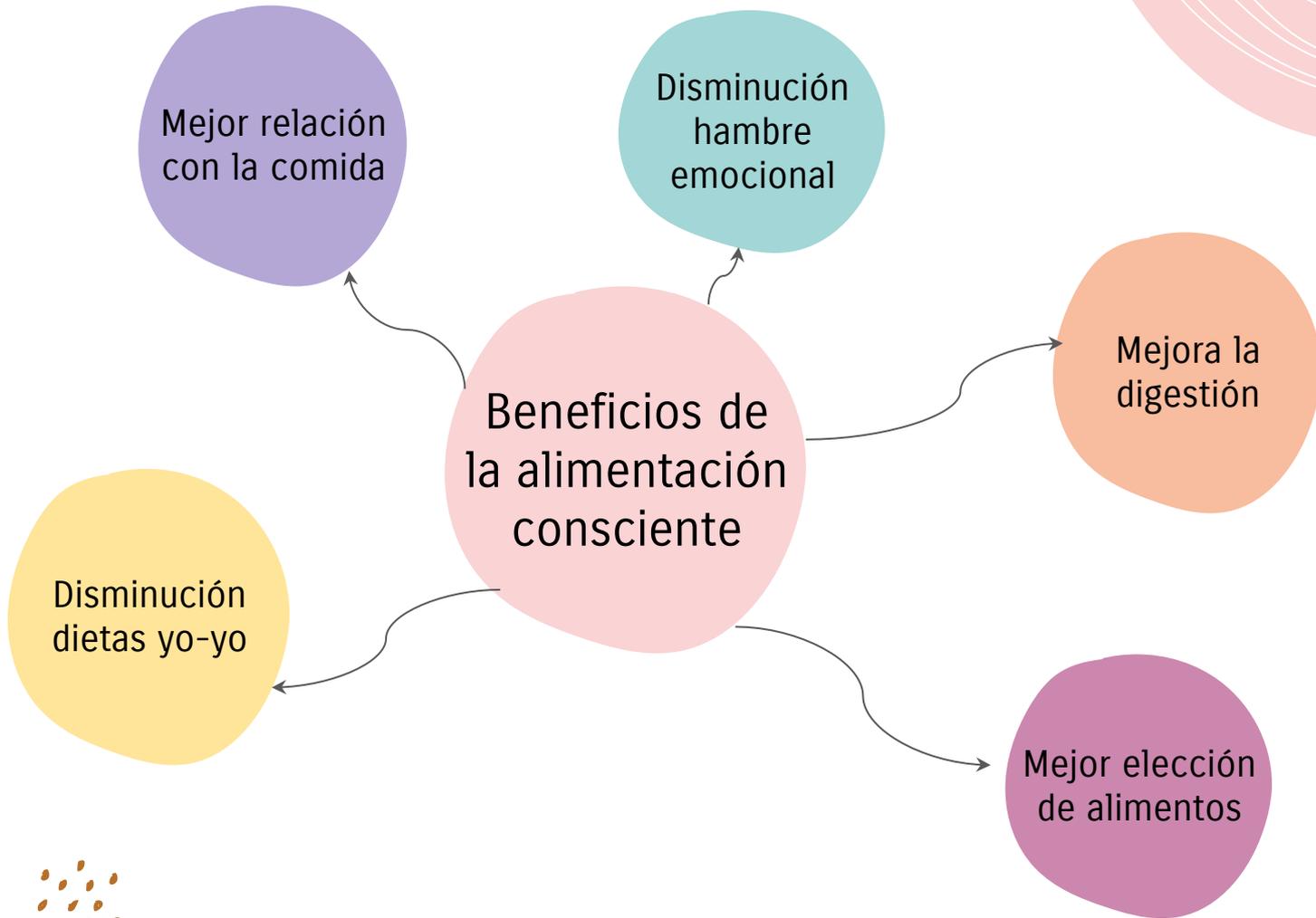
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Proceso de comer con consciencia plena: atención plena en nuestra forma de alimentarnos (escoger, cocinar y comer los alimentos).

Prestar atención con todos nuestros sentidos (vista, gusto, oído, olfato, tacto) a:

Los pensamientos, emociones, sensaciones físicas y conductas antes, durante, y después del acto de comer.





Observa detenidamente: colores, presentación, texturas, etc.



No juzgues a la comida ni a ti, disfruta el momento.

Percibe los aromas, la experiencia será más completa.



Pregúntate cómo te hacen sentir los alimentos.

Escucha los cracks o el burbujeo de la comida.



Aprende a escuchar cuando tienes hambre o cuando estás satisfecho.

Mastica lento, nota la textura y los distintos sabores.



Quita distracciones como teléfono o computadora.



Apariencia

Textura

Aroma

Sabor





EJERCICIO

1. Respira profundamente
2. Observa tu snack detenidamente: el color, las gamas de luz y sombra, cualquier borde o brillo.
3. Toca y siente: Identifica su tamaño en tu palma, siente la textura con los dedos. ¿Es la piel suave? ¿Hay bordes? ¿Es suave o duro?



4. Huele: Con inhalaciones y exhalaciones profundas, identifica los olores y aromas.

5. Colócalo entre tus labios y manténlo por unos momentos. ¿Qué notas que sucedió dentro de ti?

6. Déjalo rodar hacia la boca, pero no lo mastiques todavía. ¿Hay sabor? ¿Salivación?

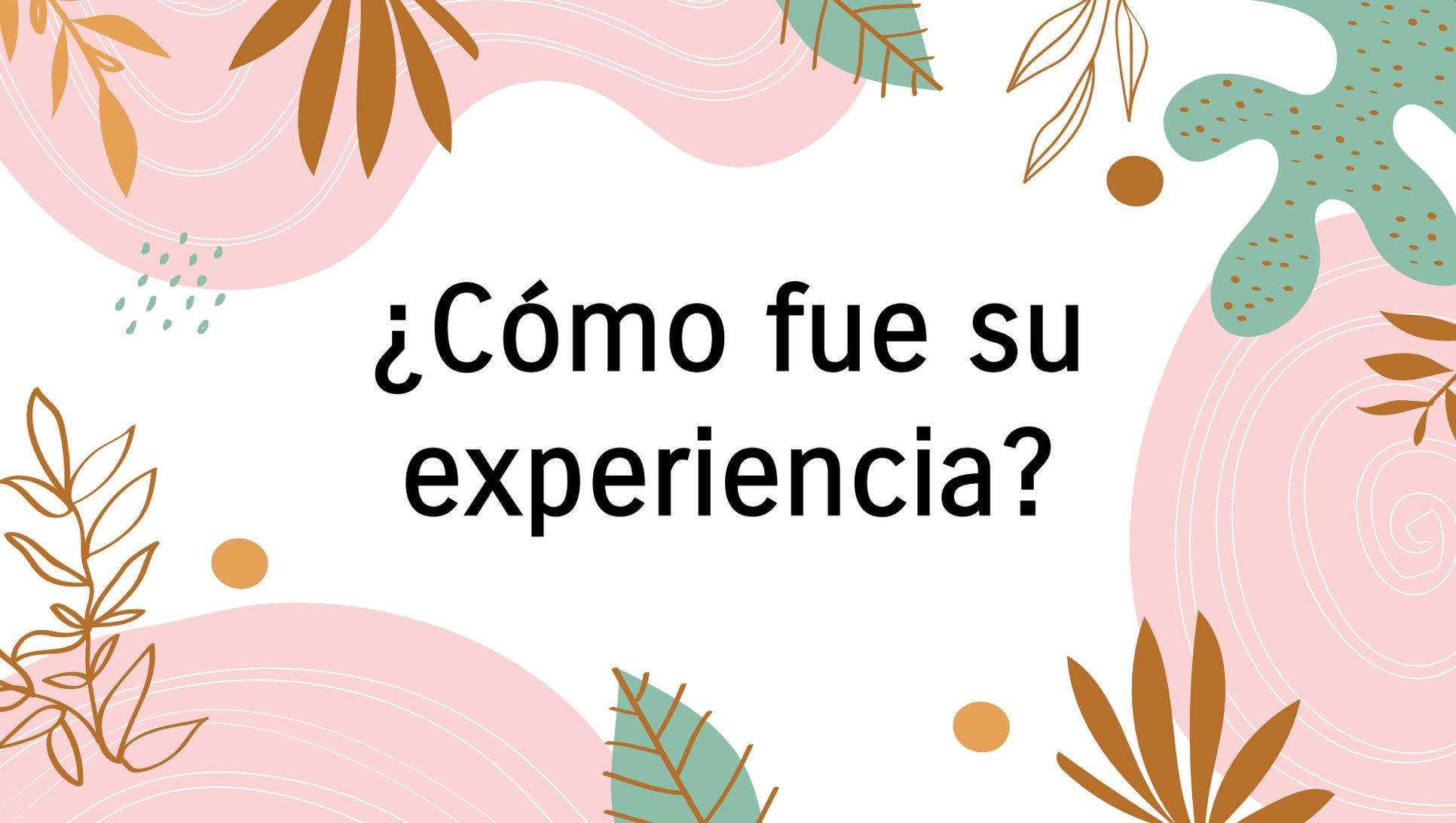




7. Pruébalo: Da uno o dos bocados, sin tragar. Fija la mente en las sensaciones liberadas. ¿A qué sabe? ¿Cómo se desarrolla a medida que pasa el tiempo?

8. Traga: Mastica completamente y después de tragar, cierra los ojos por unos momentos para saborear el alimento.





**¿Cómo fue su
experiencia?**

INOCUA

Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.

Tarea

Traer una receta que
cumpla con los
criterios de una dieta
correcta para compartir
con el grupo