



# SALUD FÍSICO

# Nutrición

- Eres que comes
- Calorías
- Los 6 nutrientes esenciales
  1. Proteínas
  2. Carbohidratos
  3. Grasas
  4. Vitaminas
  5. Minerales
  6. Agua



# Proteínas

- Son necesarios para construir los cuerpos
- Importante en la dieta
- Ejemplos: frijoles, pollo, pescado, huevos, carne



# Carbohidratos

- Mucha energía viene de carbohidratos
- Tortillas, arroz, papas, plátanos, yuca contienen muchos carbohidratos
- Carbohidratos son simples y complejos, pero los complejos son mejores para el cuerpo.



# Grasas

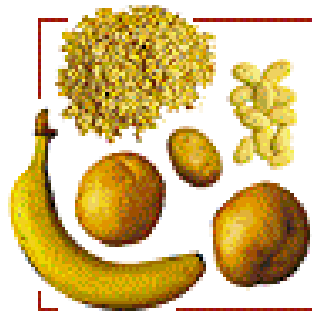
- Hay varias tipos de grasas, algunos son mas saludables
- Tiene mas energía y calorías de proteínas o carbohidratos
- Ejemplos de grasas buenas: aceite de vegetales, aguacate, manís, semillas
- Ejemplos de grasas malas: comida frito, manteca, tocino, queso, carne rojo, pasteles.



# Vitaminas y minerales

Ayudan al cuerpo a construir huesos, y son necesarios para todos los procesos en nuestros cuerpos





## CARBOHIDRATOS

Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.



## GRASAS

Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.



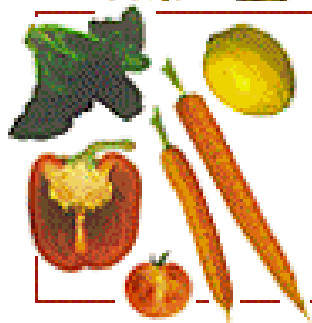
## FIBRA

Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.



## PROTEÍNAS

Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.



## VITAMINAS

Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.



## MINERALES

Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

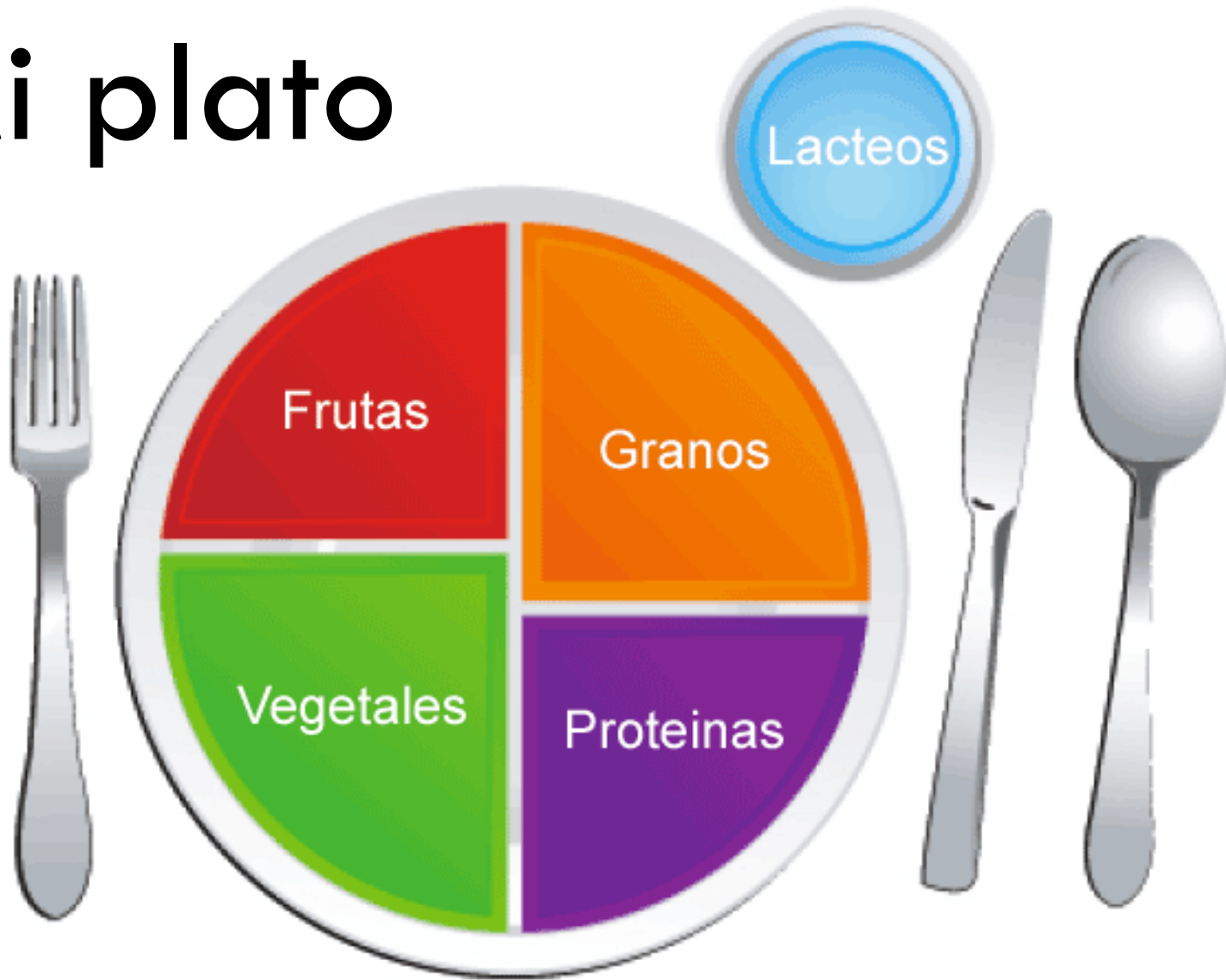
<http://3.bp.blogspot.com/>



<https://s-media-cache-ak0.pining.com>



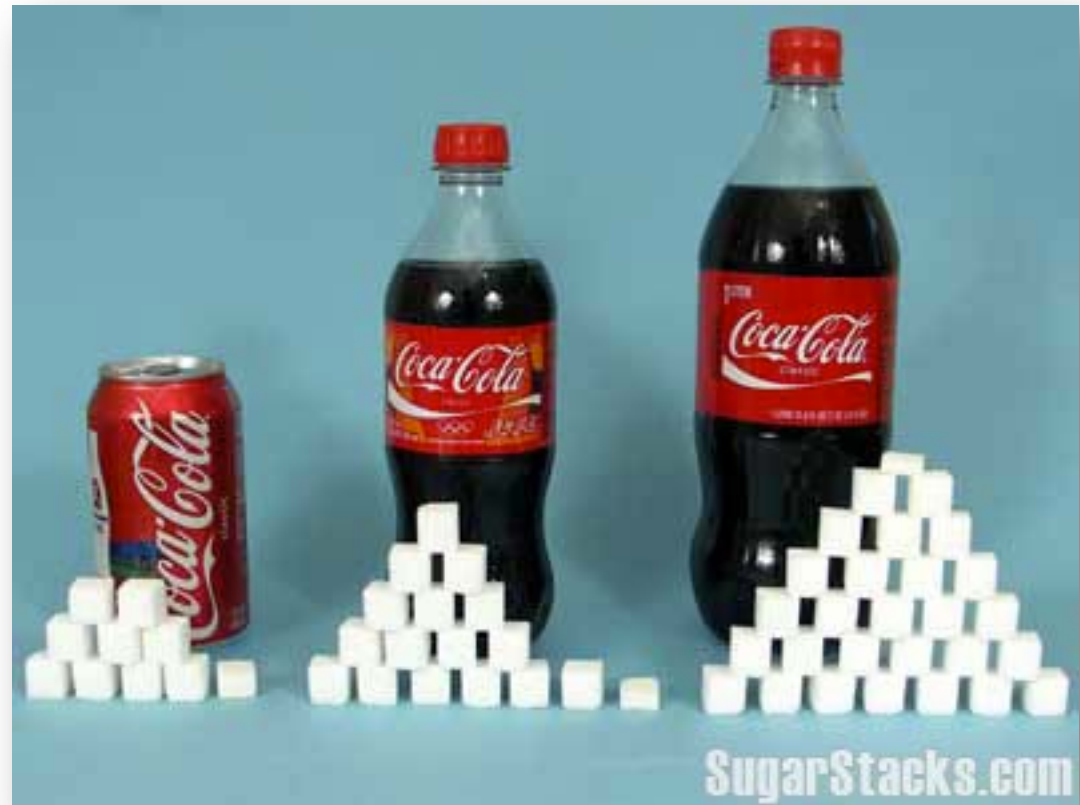
# Mi plato



# Fresca

Coca cola, 20  
onzas = 240  
calorías

Moderación es  
la clave



# Que come Lionel Messi en un día?

- Empieza con cereal de granos, harina de avena con frutas frescas
- Le gusta café pero evita comidas procesadas
- Come muchos vegetales verdes, y empieza la mayoría de sus comidas con sopa de vegetales
- Carne magra como pollo y pescado
- Antes de juega, come frutas tropicales como bananas, mangos, y papayas
- MUCHA AGUA



# Ejercicio

- Es recomendado que jóvenes hacen por lo menos 1 hora de actividad físico cada día
- Puede ser cualquier actividad: futbol, corriendo, caminando, otros deportes
- Ayuda el corazón y construye musculo
- Mantiene un peso saludable y evita enfermedades como diabetes

