

2020

## Nutrición en adultos

¿Qué es la nutrición? ¿Por qué es importante?

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.



## ¿En que consta una buena nutrición?



1



Comer legumbres con regularidad.

2



Comer frutas y verduras tanto como sea posible todos los días.

3



Comer carne, pollo, huevos y pescado regularmente en cantidades normales

4



Consumir leche y productos lácteos regularmente en pequeñas cantidades

5



Hacer ejercicio durante la semana de manera frecuente

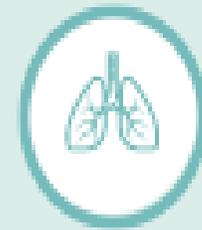
## ¿Cuáles son las consecuencias de una buena nutrición?



Tener mejor  
ánimo y  
energía



Tener un mayor  
rendimiento y un  
porcentaje de  
grasa mas bajo



Tener menores  
probabilidades de  
contraer alguna  
enfermedad

<https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

<http://www.fao.org/zhc/detail-events/es/c/214216/>