

- Que las frutas producen amibiasis
- Durante la menstruación no se deben comer frutas ácidas
- Que el aceite da proteínas
- Que los alimentos mezclados no alimentan, que hacen daño por ejemplo: el jugo de guayaba con leche,
- Considerar que algunos alimentos son útiles solamente para los animales por ejemplo: hortalizas para alimentar conejos, la ahuyama o zapallo es comida para cerdos, etc.
- No comer alimentos por aversión, gusto o inapetencia nerviosa.
- Otro factor es el saneamiento del medio que influye no sólo en la conservación y almacenamiento de los alimentos sino también, en la incidencia de enfermedades que repercuten en el estado nutricional del individuo.

El consumo adecuado de alimentos, por parte de todos y cada uno de los miembros de una familia o una comunidad, depende igualmente de factores que se correlacionan entre sí: El primero la adquisición de los alimentos que se relacionan con el aspecto económico, nivel de salario, fuentes de empleo (el ingreso familiar que determina el poder de compra o adquisición).

Además de los anteriores, los aspectos fisiológicos, genéticos, neuroendocrinos que determinan el aprovechamiento de los alimentos consumidos.

CAPÍTULO II. LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACION

Una buena alimentación, es un factor muy importante, que protege la salud, y proporciona bienestar físico, mental, social del individuo y la familia.

El buen estado de nutrición se manifiesta en el crecimiento normal y desarrollo de los huesos, en un cuerpo sano, en el vigor, viveza, dinamismo, mayor capacidad productiva (trabajo-estudio, etc.) y demás actividades.

2.1 SIGNOS DE UNA BUENA ALIMENTACION

Los signos de una buena alimentación son:

Crecimiento normal

En proporción armónica entre peso y talla.

- La constitución corporal es hereditaria pero el desarrollo del cuerpo se logra con una buena "alimentación-nutrición".
- Huesos, músculos y nervios bien formados y sanos
- Postura erguida

Buena dentadura

- Presenta características desde el comienzo de su formación y persiste durante el período de madurez, (buen desarrollo dental desde los primeros dientes de leche hasta los permanentes).
- Resistencia a las caries dentales

Buena vista

- Los ojos de una persona bien nutrida brillan
- Presenta resistencia a infecciones oculares (irritaciones, conjuntivitis, orzuelos, etc.) u otras enfermedades.
- Vista eficiente.

CIRCULO DE LA BUENA ALIMENTACION

UNA ALIMENTACION VARIADA ES LA MEJOR



**DEFENDAMOS LA SALUD
COMIENDO ALIMENTOS DE CADA UNO
DE ESTOS CINCO GRUPOS**