Kilos por la Salud

Justificación

En la actualidad el ser humano se ve bastante involucrado con sus actividades de la vida social, dejando de lado un aspecto tan valioso como es nuestro cuerpo humano, como funciona que es lo que necesita para nutrirse y mantenerse en optimo estado de salud tanto físico como emocional.

Justificación 1

Por este motivo se ha considerado necesario explicar cuales son los principales nutrientes que nuestro cuerpo posee, para que sirven y sobre todo de que fuentes alimenticias los podemos obtener. De esta manera se pensó presentar una serie de imágenes y texto, las cuales se explicaran para que se comprenda y recuerde con mayor claridad.

Justificación 2

La mayor parte de las personas se preocupan por comer rico, sin involucrar en ningún aspecto lo saludable o mejor dicho relacionan las comidas grasosas e híper calóricas como **“rico”, “bueno”, “sabroso”,** dejando a un lado o rechazando una gran cantidad de alimentos que serian bastante benéficos para nuestro cuerpo, lo cual deja bastante que desear aparte que es erróneo su pensamiento, por este motivo se considera de suma importancia resaltar los grupos de alimentos, para conesto hacer una valoración personalizada.

Plato del **Buen Comer**

Jarra del buen beber

Nivel 6

Refrescos, agua de sabor.
El consumo debe ser esporádico.

Nivel 5

Jugo 100% de frutas, leche entera, bebidas deportivas o bebidas alcohólicas.
El consumo debe ser máximo 1/2 vaso.

Nivel 4

Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales.
El consumo debe ser máximo 2 vasos.

Nivel 3

Café y té sin azúcar.
El consumo debe ser máximo de 4 tazas.

Nivel 2

Leche semidescremada y descremada. bebidas de soya sin azúcar adicionada.
El consumo debe ser máximo 2 vasos.

Nivel 1

Agua potable que es la base de nuestro consumo,
de 6 a 8 vasos.

Objetivo General

El participate aprenderá e implementara a su vida cotidiana una alimentación saludable por medio de una técnica expositiva así como de dialogo, demostrando su aprendizaje por medio una evaluación antropométrica.

Dominio: cognitivo y psicomotriz.

Beneficios

- Garantizar la salud los comensales
- Disminuir incapacidades en personas con dm, hta.
- Brindar asesoría quincenal gratuita
- Fomentar buenos hábitos alimenticios
- Publicar resultados mensuales incentivando a los
- Comensales con mayores resultados
- Empresa 100% productiva
- Empleados comprometidos por los beneficios que les otorga la empresa
- Prevenir Enfermedades Trasmitidas por Alimentos
- Mayor productividad
- Ofrecer un servicio rápido

Convocatoria

Ser miembro activo de la empresa

Inscríbete del ____ al ____ de agosto del 2013

(en el comedor con la L.N._____).

Contar con disponibilidad para mantener un apego nutricional.

Acudir a consulta en los horarios y días planeados

(mínimo 4 horas ayuno y con la misma vestimenta).

Se preocupa por Ti

Lic.Cesar Cornejo

Director General

Tel: 1667-5910, **Cel:** 331746 7383, **Oficina:** 3110-0047

Email: comedores.alpha@gmail.com

direccion@alphaservicios.mx