

# DIETA EQUILIBRADA

Una dieta equilibrada podría ser sinónimo de una buena alimentación. Pero comer bien no es comer mucho, ni limitar las calorías al máximo, ni eliminar determinados alimentos de la dieta, ni abusar del consumo de vegetales frente al consumo de alimentos de origen animal.

Comer bien es consumir en cantidad y variedad los alimentos suficientes para desarrollarnos normalmente, desarrollar una actividad física, desempeñar un trabajo y reparar o sustituir los tejidos que envejecen. Nuestra alimentación debe estar de acuerdo con la edad, el sexo, el trabajo que realicemos y el lugar donde vivimos.

 <p><b>CARBOHIDRATOS</b> Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.</p>	 <p><b>GRASAS</b> Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.</p>
 <p><b>FIBRA</b> Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.</p>	 <p><b>PROTEÍNAS</b> Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.</p>
 <p><b>VITAMINAS</b> Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.</p>	 <p><b>MINERALES</b> Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.</p>

La regla de oro sería: consumir a diario 1 ó 2 alimentos de cada uno de los grupos alimentarios



## COMITÉ DE EQUIDAD DE GÉNERO DEL ITSTA

### DIRECTOR GENERAL

M.C Francisco Javier Hernández Luna

### COORDINACIÓN DE EQUIDAD DE GÉNERO

Ing. Adriana Elizabeth Lara del Ángel

### SUBCOMITÉ DE QUEJAS Y PETICIONES

Lic. Cynthia Alejandra León Cárdenas

M.C Mercedes Torres de la Rosa

M.C Lluvia Eréndira Ponce Martínez

### SUBCOMITÉ DE COMUNICACIÓN, VIDA FAMILIAR Y LABORAL

Lic. Próspero Iván Almanza Mar

Lic. Esmeralda Cuervo del Angel

Lic. Coral Alejandra Meraz Cuevas

### SUBCOMITE DE PLANEACIÓN, EVALUACIÓN, SEGUIMIENTO Y MEJORA

Ing. Cesar Ramírez González

Ing. Amadeo Bustos San Martín

M.C Elmer Gómez Pérez

### SUBCOMITÉ DE SENSIBILIZACIÓN DE GÉNERO Y CAPACITACIÓN

C.P Concepción Robles Ponce

Ing. Francis Sarai Pacheco Cisneros

Dr. Rubén Purroy Vásquez

Manual del Sistema de Gestión de Equidad de Género (SGEG) [SNEST-MEG-MANUAL](#)

Procedimiento para atención de quejas y peticiones relativas a toda forma de hostigamiento, discriminación, trato inequitativo e incumplimiento del SGEG

Para mayor información consulta la página de nuestra institución:

<http://www.itsta.edu.mx>



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE



SISTEMA DE GESTIÓN DE EQUIDAD DE GÉNERO DEL SNIT MEG:2012



## La nueva Rueda de los Alimentos

SEDCA 2007



### Los Grupos de alimentos.

**I Energético** (hidratos de carbono: productos derivados de los cereales, papas, azúcar)

**II Energético** (lípidos: mantequilla, aceites y grasas en general)

**III Plásticos** (proteínas: productos de origen lácteo)

**IV Plásticos** (proteínas: cárnicos, huevos y pescados, legumbres y frutos secos)

**V Reguladores** (hortalizas y verduras)

**VI Reguladores** (frutas)

**Incluye el ejercicio físico y a la necesidad de ingerir agua en cantidades suficientes**

### Uso didáctico de la Rueda de los Alimentos

Se pretende que las personas interesadas en mejorar su alimentación puedan recurrir a la “nueva rueda” para acceder a una dieta saludable.

### Carácter gráfico de la rueda de los Alimentos

Señala la importancia relativa en nuestra dieta de los alimentos pertenecientes a los diferentes Grupos mediante el distinto tamaño de los correspondientes sectores. Asimismo, señala los alimentos que deben de consumirse en ocasiones esporádicas representándolas con un tamaño más reducido respecto de los de consumo frecuente.

### La Fibra

No debemos olvidar la fibra, ésta no es un nutriente pero representa funciones importantes para el organismo: beneficiosa en la regulación intestinal y otros efectos favorables. Se encuentra en todos los vegetales.

## Fibra

Las fuentes alimenticias de fibra incluyen trigo entero, salvado, frutas frescas o deshidratadas y verduras



ADAM.

### Hábitos alimenticios, ejercicio, estrés

Los hábitos alimentarios son un componente más de los estilos de vida de una persona, sobre los que recae una parte importante de nuestra salud, pero existen otros muchos aspectos a considerar: el mantenimiento de un peso saludable; la práctica habitual de ejercicio físico; evitar el estrés y considerar la exposición a un medio ambiente limpio (tabaco, radiaciones físicas, etc...).



### POLÍTICA DE EQUIDAD DE GÉNERO DEL SNIT

**El SNIT manifiesta el compromiso de defender los derechos humanos del personal, combatir la discriminación, promover la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, establecer acciones para la prevención de cualquier tipo de hostigamiento, generar un ambiente organizacional libre de violencia, promover la conciliación de la vida laboral con la vida personal y familiar, con responsabilidad social.**