



*Digna  
Imagen*



*Digna Rosa Sánchez Madrid*

**Digna Imagen**

© Digna Rosa Sánchez Madrid.

Duaca, República Bolivariana de Venezuela.

Septiembre de 2020.

*Diseño gráfico editorial:* Reinaldo E. Rojas Merchán reinaldoryr@gmail.com

Depósito Legal: LA2020000080

*Para ti Erbio  
con mi gratitud por tu apoyo. por creer en mí y  
hacerme dar un paso más hacia adelante.*

# **CONTENIDO**

**Introducción**

*Página 8*

**Alimentación adecuada**

*Página 10*

**Salud mental**

*Página 16*

**Actividad física regular**

*Página 20*

**Salud espiritual**

*Página 22*

**Tratamiento de estética corporal**

*Página 24*

## INTRODUCCIÓN

Uno de nuestros propósitos en la vida debe ser tener salud, buena salud. Estar sano no solo significa cuidar nuestro cuerpo físico, sino que también es muy importante nuestra salud mental y nuestro bienestar.

Usted puede ejercer una influencia sobre su salud y su bienestar a través de las decisiones que tome, de acuerdo a las circunstancias que se presenten.

Tener una Digna Imagen es una decisión personal. En este libro encontrarás alternativas para lograrlo. Ese esfuerzo personal debe tener en cuenta:

- A. Una alimentación adecuada.
- B. Ejercicios físicos oportunos.
- C. Cuidar tu salud mental y espiritual.
- D. Tu estética corporal.



# ALIMENTACIÓN ADECUADA

UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA permite el estado de bienestar ideal y se logra cuando hay un equilibrio entre los factores físicos, biológicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales.

Debemos tener una dieta alimenticia sana y equilibrada. Todo ser humano necesita salud para realizar sus múltiples actividades.

La salud es autocontrol, una disciplina. Es una ayuda de amor propio.

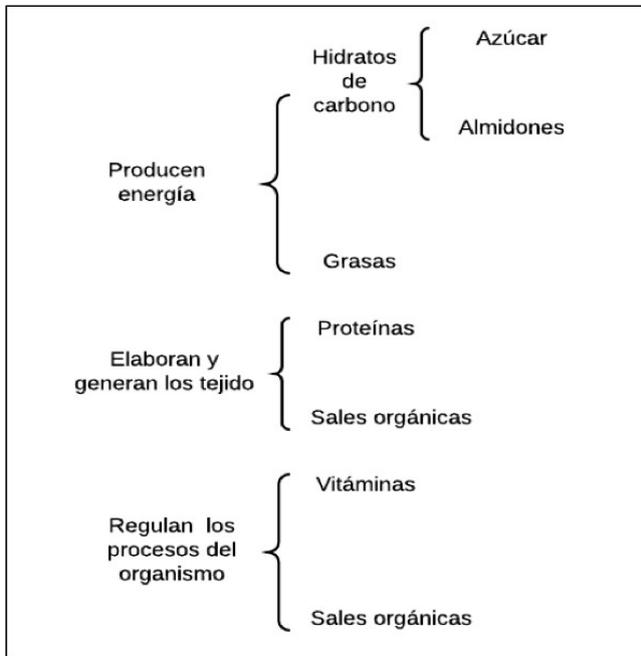
La clave de la salud y la belleza está en una dieta que contenga la proporción adecuada de nutrientes básicos. Por ello nada mejor que una buena nutrición para tu salud, para evitar enfermedades y trastornos tales como: flaqueza, obesidad o los procesos de envejecimiento prematuro.

A la hora de decidir qué comer, los consejos no siempre sirven. Lo que para una persona es bueno para otra no lo es tanto. Así que lo más sensato es oír y seguir las recomendaciones de un nutricionista o médico especialista.

Lo primordial es tratar de incluir alimentos de todos los grupos: Proteínas, carbohidratos y grasas, con ellos estaremos prácticamente garantizando la ingesta de los requerimientos de nuestro organismo.

Alimento es cualquier sustancia natural o sintética que contenga uno o varios de los principios que la química ha catalogado como: Hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y sales orgánicas.

Estos principios alimentarios, según sus funciones pueden ser catalogados de la siguiente manera:



Los hidratos de carbono están formados por carbono e hidrógeno y realizan una función energética mediante su oxidación. Los alimentos tales como los azúcares, harinas, miel pan, papas y uvas son ricos en hidrato de carbono.

Las grasas o lípidos están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno colaborando en la función energética, aunque su acción requiere de más tiempo para producirse.

Son ricos en grasa: los aceites, los productos lácteos, los huevos y la grasa animal.

Las proteínas son fundamentales en todas las etapas de la vida, pero hacen más falta en la niñez y adolescencia, cuando el cuerpo se está desarrollando y necesita crecer.

Están contenidos en productos como la leche, carne rojas, huevos y pescado.

Las vitaminas son sustancias orgánicas de diversa composición que no se sintetizan en el organismo y que son esenciales para la realización de ciertas actividades orgánicas. Los alimentos que aportan muchas de ellas son las frutas y las verduras.

El organismo necesita cierta cantidad de sales minerales como sodio, potasio, calcio, hierro, cobre, magnesio, cobalto, yodo y cloro.

Son ricos en sales minerales: las verduras, las frutas, el agua y la sal común.

El agua es fundamental porque constituye el principal componente del organismo y más de la mitad de su