

**IMPORTANTE**

K23N • R1801

# EVS

Organización de  
Estilos de Vida Saludable

Información para agente  
especial designado.

De ahora en adelante te llamaremos agente; así te irás familiarizando con los términos de nuestra organización. Al finalizar la misión, ganarás tu insignia oficial y podrás obtener tu nombre secreto.

Para cumplir con la misión, es necesario que conozcas alguna información importante sobre los estilos de vida saludable. Después de leerlos, continúa con la ruta designada, te contactaremos nuevamente.

Apresúrate, tenemos poco tiempo.



**-Alimentación saludable:** es cuando comemos diferentes alimentos que nos dan la energía y los nutrientes para estar sanos y realizar todas nuestras actividades.

**-Nutrición:** es la que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida, para estar sanos y realizar todas nuestras actividades.

**-Nutrientes:** son compuestos químicos que se encuentran en los alimentos y son necesarios para el adecuado funcionamiento del cuerpo.

**-Calorías:** es la energía que se encuentra en los alimentos.

**-Hidratación:** es un proceso donde reponemos los niveles de líquidos presentes en nuestro cuerpo.

**-Sistema inmune:** es un sistema que ayuda a nuestro cuerpo a combatir infecciones y otras enfermedades.

**-Grasas saturadas:** son, principalmente, de origen animal. Si las consumimos en altas cantidades pueden causarnos problemas en la salud. Son ejemplos de grasas: la margarina, la manteca, la grasa de las carnes, la piel del pollo o el cerdo, entre otras.

**-Grasas insaturadas:** son, principalmente, de origen vegetal, y generan diversos aportes para nuestro cuerpo. Son ejemplos de este tipo de grasas: el aguacate, el ajonjolí, los frutos secos, el aceite de oliva o girasol, entre otros.

**-Pérdida de alimentos:** algunas veces los alimentos se dañan y ya no podemos consumirlos. Eso es la pérdida de alimentos. Puede suceder cuando los producen, distribuyen o almacenan. Incluso puede pasar en nuestras propias casas.

**-Desperdicio de alimentos:** si un alimento está en buenas condiciones y no lo consumimos, sino que lo desechamos o botamos a la basura, lo estamos desperdiciando.

