

RESUMEN

La presente investigación tiene como propósito fundamental para la concientización de las cadetes y alimentación de las cadetes mujeres empleando alimentos saludables con menos calorías para mejorar su condición física. Se analizó la nutrición de las cadetes mujeres en la ESMIL por el esfuerzo físico que realizan la misma que les desgasta de energía y requiere de un número adecuado de calorías porque necesitan tener una alimentación adecuada enriquecida en nutrientes que les ayude a mantenerse con energía. Además llevar un control en la alimentación saludable concientizando a las cadetes a no consumir demasiadas grasas saturadas que es muy difícil de eliminarlas. Para esto se desarrolló como propuesta la elaboración de un tríptico y tarjetas con consejos nutricionales para que las cadetes aprendan sobre una nutrición saludable misma que será impartida en la conferencia.