

Materia.  
Epidemiología.  
Trabajo.  
Súper nota  
Alumna.

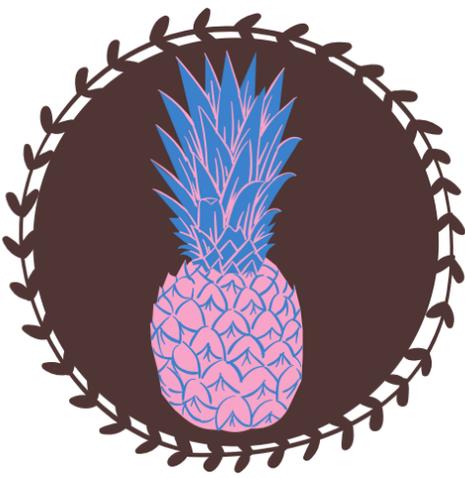
Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

Catedrático.

María de los Ángeles Venegas Castro  
6°cuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

Comitán de Domínguez a 30 de Julio de 2020.

# Información alimentaria, información nutricional.



Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.



## CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Requerimientos de HC (55-60%), Lípidos (25-30%), proteínas (12-15%).
- La cantidad de alimentos debe ser adecuada, para mantener el peso en los rangos normales.
- Tiene que estar adaptada a la edad, sexo, talla, actividad física y estado de salud.
- Tiene que ser variada, incluir alimentos de cada uno de los grupos.

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.



Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

