

- 
- Nombre del alumno: Carlos Sarahin López López
 - Docente: bióloga María de los Ángeles Venegas Castro
 - Carrera: nutrición
 - Cuatrimestre: 6to
 - Materia: epidemiología

COMITÁN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A JULIO 2020

Información alimentaria Información nutricional

La alimentación saludable



ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA



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



¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE DE TENER UNA ALIMENTACIÓN

hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%.

Adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.

Suficiente

Variada

Bibliografía

Sureste, U. d. (s.f.). Antología de epidemiología. En M. d. Castro. Comitán de Domínguez .

Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.