



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
UDS

LICENCIATURA EN ENFERMERIA

MATERIA: ENFERMERÍA COMUNITARIA

CATEDRÁTICO: LIC. EDGAR GEOVANNY LIEVANO MONTOYA

ALUMNA: JOHANA MICHEL PÉREZ MARTINEZ



SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS CHIPAS, DICIEMBRE DEL 2020



Alimentación saludable

PRINCIPIO

Aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades

Prevención de enfermedades

Alimentación equilibrada

Evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación

Realizar actividad o ejercicio físico de forma regular

DIETA SALUDABLE

Aporte de nutrientes necesarios

Beber de 1.5 a 2 litros de agua al día

Alimentos de cada uno de los grupos : (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.)

Ciertos nutrientes, como el hierro y el calcio, por ejemplo, se encuentran muy repartidos en alimentos como legumbres y verduras

Otra forma de clasificarlos se basa en la utilización o rentabilidad que el organismo obtiene de cada uno de los nutrientes contenido en un alimento determinado.