



Universidad del sureste

Carlos Enrique López Benítez

Edgar Geovanny Liévano Montoya

Mapa conceptual de alimentación saludable

Enfermería comunitaria

Enfermería

Séptimo cuatrimestre

A miércoles 02 de diciembre de 2020

Chiapa de Corzo, Chiapas.

Alimentación saludable

Definición

Es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida y en situación de salud.

Características para una dieta saludable

Tiene que ser completa aportando todos los nutrientes necesarios, tiene que ser equilibrada aportando cierta cantidad por cada nutriente, tiene que ser suficiente aportando cierta cantidad de alimentos, tiene que ser adaptada a cada persona y tiene que ser variada ya que debe contar con los diferentes grupos de alimentos

Requerimientos nutricionales

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

Especificación de dieta saludable

Dieta completa aportando todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua, equilibrada ya que los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí, suficiente la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional

Salud y prevención de enfermedades

Hay que seguir un estilo de vida saludable elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación

Especificación de dieta saludable

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 y por último variada ya que debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios