

LICENCIATURA EN ENFERMERIA

PRESENTA: Karla Roció De Los Ángeles García Hernández

CUATRIMESTRE: 7°

MATERIA: ENFERMERIA COMUNITARIA



NOMBRE DEL TRABAJO: ALIMENTACION SALUDABLE.
PRINCIPIOS DE ALIMENTACION SALUDABLE

FECHA DE ENTREGA: 04/12/2020

CATEDRÁTICO: LEF.EDGAR JEOVANNY LIEVANO MONTOYA

BIBLIOGRAFIA: ANTOLOGIALEN704 ENFERMERIA COMUNITARIA

ALIMENTACION SALUDABLE

Estilo de vida saludable (alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular como mínimo caminar 30 minutos al día y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

Beber de 1.5 a 2 litros de agua al día. Lo necesario y suficiente que el cuerpo requiere.

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

Cada persona requiere nutrimentos en función a su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

Control eficaz de la higiene en la alimentación a fin de evitar enfermedades.

Alimentación saludable: tiene que ser completa, aportar los nutrientes necesarios (hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales, y agua).

Equilibrada: hidratos y carbono 55 % y un 60% de las kcal totales al día, grasas entre 25 y 30 %, proteínas entre un 12 y 15%.

Variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteo, frutas, verduras, y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.