

Universidad Del Sureste
(UDS)

Foro 5

Enfermería Comunitaria

Catedrático: M.A.S.S. Edgar Geovanny Liévano
Montoya

Alumno: Miguel Ángel López Bolom

San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, diciembre de
2020



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 y en situación de salud.

Principios de alimentación saludable.

Completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo.
Equilibrada: 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.

Adaptada: a edad, sexo, talla, actividad física que se realiza, trabajo que desarrolla la persona y al estado de salud.
Variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos.

Los alimentos se agrupan en función de su composición mayoritaria en nutrientes, reflejada en las tablas de composición de los alimentos, que son muy utilizadas para planificar la dieta.

Básicamente, los alimentos se agrupan en los siguientes grupos: energéticos, que incluyen los hidratos de carbono (CHO) y las grasas; plásticos (proteínas), que intervienen como constructores; y reguladores (vitaminas y minerales).

