



Nombre de alumno: Esmeralda Méndez López

Nombre del profesor: MARCOS JHODANY
ARGUELLO GALVEZ

Nombre del trabajo: Mapa conceptual/
valoración nutricional

Materia: Epidemiología

Grado: 4

Grupo: A

Información alimentaria, información nutricional

La

Alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales

Las

Características que debe de tener una alimentación adecuada

Proporción entre sí

Así, los 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 un 15%.

Y

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

Tiene que ser 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.

Tiene que ser 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.

Tiene que ser variada

Debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos

Lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.

Porque

Con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios