



Nombre del alumno: Arelis Sanchez Gomez

Nombre del profesor: Victor Manuel Nery Gonzales

Nombre del trabajo: Mapa conceptual

Materia: Epidemiologia

Grado: 4to cuatrimestre

Grupo: A

INFORMACION ALIMENTARIA/NUTRICIONAL

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 (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud

CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Proporción entre si
- Suficiente
- Adaptada a la edad
- Variada

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

EDUCACION

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.