

ENSAYO

Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: Suleyma Sinaí Gutiérrez Pérez.

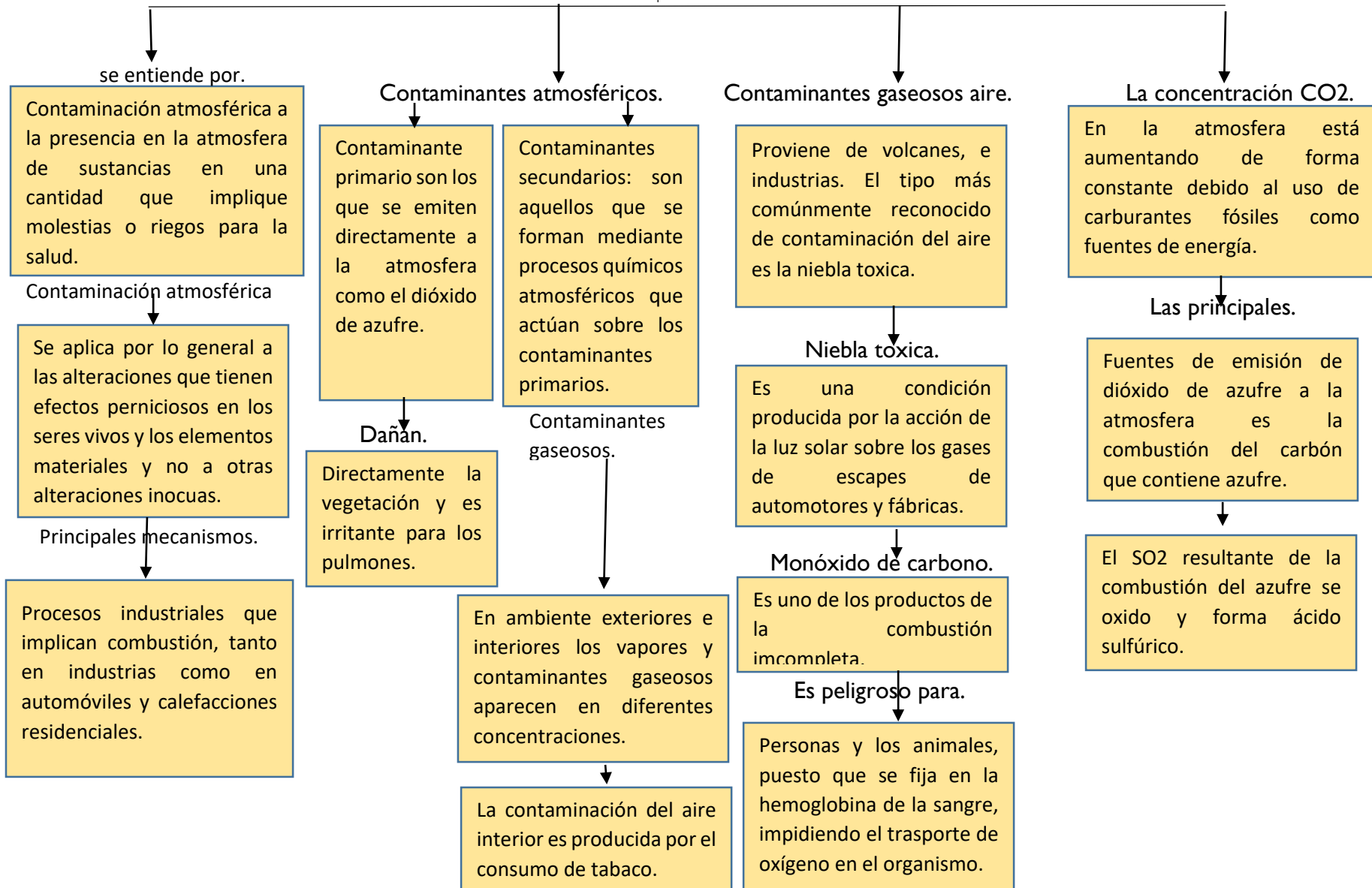
TEMA: Análisis de los principales problemas ecológicos de nuestro tiempo, función del agua en la naturaleza, alimentación saludable y problemas relacionados con la alimentación humana.

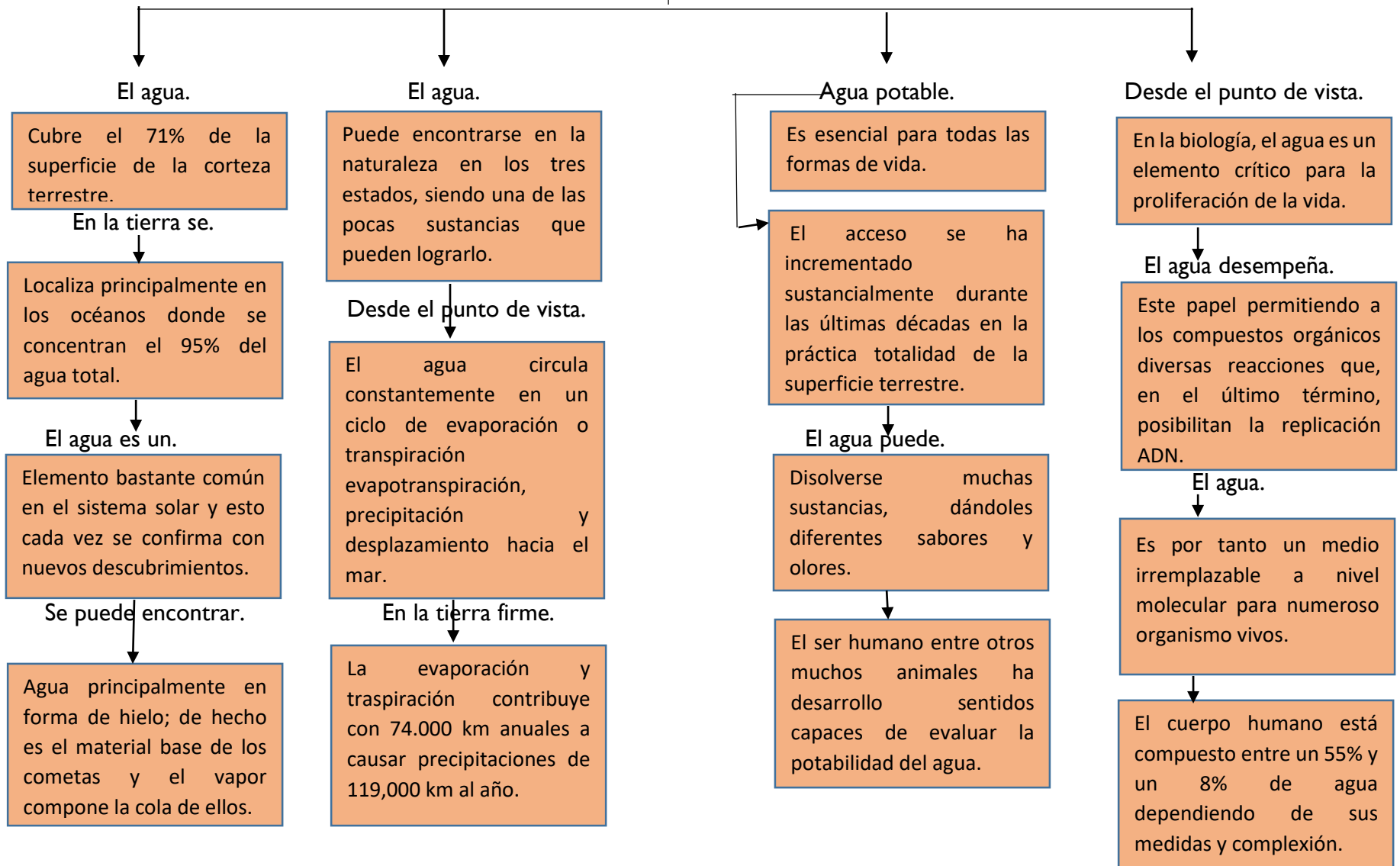
PARCIAL: Tercer parcial.

MATERIA: Enfermería comunitaria.

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Romelia De León.

ANÁLISIS DE LOS PRINCIPALES PROBLEMAS ECOLÓGICOS DE NUESTRO TIEMPO.





ALIMENTACION SALUDABLE.



Que es.

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

Como.

Infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento.

Para mantener.

La salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable.

Es decir, hay que elegir la alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular.

Dieta saludable.

Tiene que ser completa, debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo.

Como son las.

Grasas, proteínas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua.

Tiene que ser.

Equilibrada los nutrientes deben estar repartidos guardado una proporción entre sí.

Tienen que ser.

Suficiente la cantidad de alimentos ha ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rasgos de normalidad y en los niños lograr el crecimiento y desarrollo proporcional.

Los alimentos se agrupan.

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

Otra forma de clasificarlo se basa en la utilización o rentabilidad que el organismo obtiene de cada uno de los nutrientes contenido en un alimento determinado.

Ciertos nutrientes.

Como el hierro y el calcio por ejemplo, se encuentran muy repartidos en alimentos como legumbre y verduras.

Los alimentos se agrupan en grupos energéticos, que incluyen los hidratos de carbono y las grasas; plásticos `proteínas que interviene como constructores y reguladores vitaminas y minerales.

PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACION HUMANA.

