Universidad del sureste

Alumno: Neftalí Álvaro López

Semestre: 3ro grupo: B

Docente:

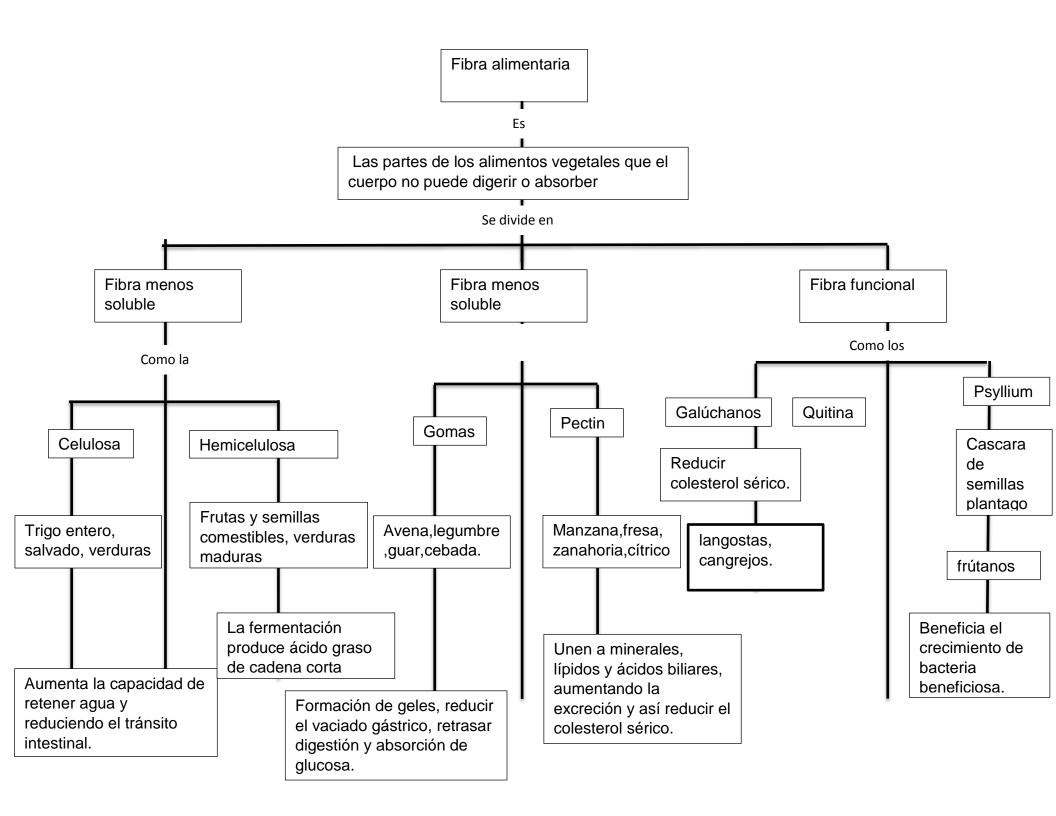
Materia: nutrición clínica

Actividad: mapa conceptual.

Especialidad: licenciatura de Enfermería

Docente: lisset del Carmen flores

Fecha de entrega: 12/07/2022



Alimentación saludable Una alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, desarrollo y crecimiento adecuado. Leves de la alimentación Equilibrada Adecuada Variada Completa Suficiente Inocua Se caracteriza por Se conoce por Es necesario que Debe de contener La Tiene que Que implica diferentes Todos nutrientes La alimentación No presentar Incluir las Contenga las alimentos y platillos de cantidades necesarios para un riegos para la debe de ser cantidades de cada comida, Debe de buen funcionamiento adecuada a las adecuadas de alimentos que cada tener alimentos de Debe de del organismo condiciones los grupos de individuó debe de temporada fisiológicas del alimentos o consumir y cubrir sus Debe de estar Nutrientes como plato del buen lorganismo necesidades libre de Consumir alimentos de comer contaminantes diferentes grupos Esto te ayuda a **Hidratos** Condiciones Proteínas o sustancias Alimentos como de como toxicas que por ejemplo Mantener un pudieran dañar Colores peso de **Distintos** la salud de las Edad. Sexo. acuerdo a la nutriente Lácteos, frutas, Lípidos **Nutrientes** personas que la Estatura, estado talla v a su verduras. consume de salud. crecimiento cereales. cultura, estado legumbres, Sabores Textura socioeconomico En los niños Debe de tener carnes, aves y **Nutrientes** Vitaminas favorece su un consumo pescados inorgánicos crecimiento moderado v adecuado y tener una desarrollo preparación higiénica

