



Mi Universidad

Ensayo

NOMBRE DEL ALUMNO: Blandí Jorgelina Lopez García

TEMA: Información alimentaria, información nutricional.

PARCIAL:4°

MATERIA: Epidemiología I.

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Alfonso Velázquez Pérez.

LICENCIATURA: Enfermería.

CUATRIMESTRE:4°.

Frontera Comalapa Chiapas a 4 de diciembre del año 2022.

INFORMACIÓN ALIMENTARIA, INFORMACIÓN NUTRICIONAL.

INTRODUCCION

En el siguiente trabajo hablaremos sobre una buena alimentación o alimentación saludable en términos generales la podemos definir como aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo.

DESARROLLO

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. Cabe señalar que las bases para poder practicar una alimentación saludable en niños y adultos en algunos casos pueden ser la misma la única diferencia es;

- ✚ La cantidad de ingesta; ya que este si varia con la edad.
- ✚ El evitar algunos alimentos no aconsejados en niños; debido a que están en

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

Llevar una buena alimentación con el objetivo de conservar o restablecer el estado de salud, minimizar el riesgo de enfermedad, garantizar la reproducción, gestación y lactancia, ya que durante el embarazo y la lactancia la madre necesitara aumentar su consumo de frutas y verduras, para garantizar el bienestar de ella y su bebe. De igual forma se debe evitar comida chatarra.

CONCLUSION

Con lo anterior antes visto podemos percatar la importancia de llevar una alimentación saludable en las diferentes etapas de la vida, ya que si bien la cantidad de alimentos puede variar dependiendo la etapa (infancia, adolescencia, adulto). O si se está en periodo de lactancia o embarazo la alimentación necesita ser lo más sana posible y puede que la cantidad a ingerirse sea más grande de lo que consume un adolescente, ya que en estos periodos hay más demanda de alimentos. y se debe de evitar ciertos alimentos como las chatarras u el consumo de alcohol.