



**Mi Universidad**

**ENSAYO**

**NOMBRE DEL ALUMNO: Rubí González Rodríguez**

**TEMA: Información alimentaria, información nutricional**

**PARCIAL: 4**

**MATERIA: Epidemiología**

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

**LICENCIATURA: Enfermería**

**CUATRIMESTRE: 4**

**FECHA DE ENTREGA: 04/12/22**

# INFORMACIÓN ALIMENTARIA, INFORMACIÓN NUTRICIONAL

## INTRODUCCION

Es importante saber acerca de la salud ya que si se tiene una buena alimentación se puede prevenir de muchas enfermedades, o no si ya se tiene algún tipo de enfermedad cuidar más la alimentación para que no haya tantas complicaciones con el paso del tiempo un ejemplo de ello está la diabetes que es una enfermedad crónica degenerativa por eso la importancia de la alimentación.

La alimentación debe de ser balanceada independientemente de la edad, la talla y el peso ya que todo tipo de comida nos brindan nutrientes pero hay que saber balancearlo, se sabe que en la alimentación de un a un adulto mayor es muy diferente porque a un niño se le da una buena alimentación en la que lo requiere para tener un buen desarrollo y a un adulto mayor ya cambiaría, pero no solo la edad afectaría porque también un adolescente puede cuidar su alimentación debido al peso y a la talla porque las personas que tiene sobrepeso u obesidad son más propensos a tener una enfermedad crónica.

Regular el consumo de grasas, las proteínas es buen tipo de dieta, para tener una vida saludable si no que todo influye porque entre ellos se encuentra el alcoholismo eso afecta mucha a la salud pero aun así las personas siguen consumiendo las bebidas alcohólicas al igual que el tabaco.

También hay que tomar en cuenta que las personas realicen actividad física ya que la mayoría de las personas no las realiza y es un factor importante porque realizar ejercicio al menos 30 minutos al día sería una gran ayuda para reducir el riesgo de alguna enfermedad.

Todo va relacionado con la salud ya que dice que la salud es el estado de bienestar tanto física, mental y social de una persona así que todas las personas deben de tener un balance porque el estar bien físicamente no quiere decir que la persona este 100% saludable porque puede tener otro tipo de enfermedad si no que todo influye en la salud

## CONCLUSIÓN

Como se menciona es muy importante el cuidado de la alimentación ya que es un factor que nos ayuda a prevenir las enfermedades y si seguimos las reglas de una buena alimentación tendríamos grandes beneficios para nuestra salud y para que con el paso del tiempo no tener tantas complicaciones el mantener un peso saludable es tan importante.

También la importancia del porque no consumir alcohol o tabaco para que no nos afecte a nuestra salud