

NOMBRE DEL ALUMNO(A):

Diana Jaxem Hernández Morales

NOMBRE DEL PROFESOR:

Alfonso Velázquez Pérez

NOMBRE DEL TEMA:

**Información alimentaria, información
nutricional**

MATERIA:

Epidemiología

CUATRIMESTRE:

4°

GRUPO:

“A”

Introducción

Se dice que la alimentación saludable es aquella que aporta a cada persona todos los alimentos con nutrientes necesarios es por ello que es muy importante que para tener una alimentación saludable es necesario elegir alimentos saludables como son frutas y verduras frescas ya que estas nos aportan grandes cantidades de nutrientes y vitaminas, así mismo se debe evitar ciertas cosas o costumbres que puedan perjudicar nuestra salud como por ejemplo; fumar, tomar bebidas alcohólicas etc. cada persona debe tener requerimientos nutricionales este suele ser conforme la edad, sexo, talla, actividad física o ya sea una enfermedad es por ello que es de suma importancia tener una buena alimentación esto se hace con el fin y propósito de prevenir y evitar diversas enfermedades, por ende realizar actividad o ejercicio físico de forma regular ya que es muy importante para conseguir una vida saludable.

Desarrollo

INFORMACIÓN ALIMENTARIA, INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tener una alimentación saludable es muy importante ya que suele a portar a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida ya bien sea infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento, así mismo en caso de presentar alguna enfermedad es necesario dirigirse a al apartado de recomendaciones dietéticas específicas para seguir una dieta correspondiente por ello es importante que cada persona tenga unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad, ciertamente que para prevenir y evitar ciertas enfermedades es importante tener un estilo de vida saludable es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada es por ello que hay que tener en cuenta el plato del buen comer así como también realizar actividad o ejercicio físico de forma regular por lo que se recomienda caminar como mínimo 30 minutos al día y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación consumir de manera exagerada carbohidratos y comida con un alto contenido de lípidos o grasa.

Conclusión

Por ultimo como ya hemos visto que tener una dieta saludable o bien ya sea un estilo de vida saludable es muy importante para prevenir o evitar ciertas enfermedades tales como; hipertensión, diabetes, obesidad o sobre peso y niveles altos de colesterol o triglicéridos entre otras enfermedades, es por ende que una buena alimentación es muy importante en la vida del individuo, si queremos evitar enfermedades que al largo plazo se pueden complicar. Es por ello que debemos consumir frutas y verduras al igual beber por lo mínimo 2 litros al día, así como también evitar alimentos que pueden perjudicar la salud.