

EPIDEMIOLOGIA DE LA **NUTRICION**

ALUMNA:GRACIELA DEL CARMEN LOPEZ
MATERIA:EPIDEMIOLOGIA
MAESTRO:JAIME HELERIA CERON
CUATRIMESTRE:"4" GRUPO:"B"

EPIDEMIOLOGIA DE LA NUTRICION

DIETA Y SALUD

Una dieta saludable se consigue comiendo la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada, con continuidad. Comer una proporción adecuada de alimentos de los principales grupos constituye la base del bienestar cotidiano, y reducirá el riesgo de enfermedades a largo plazo

Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí.

EPIDEMIOLOGIA DE LA NUTRICIONAL

La epidemiología nutricional es el estudio de los determinantes relacionados a la nutrición en la salud de la población, cuyo objetivo principal es el monitoreo de: consumo de alimentos, ingesta de nutrientes y el estado nutricional; brindar evidencia para la toma de decisiones; generar nuevas hipótesis.