



Súper Nota

Nombre del Alumno: Elvia Velasco Castellanos

Nombre del tema: Alimentacion Saludable

Parcial: primer parcial

Nombre de la Materia: Enfermeria Comunitaria

Nombre del profesor: Sandra Yazmin Ruiz Flores

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Séptimo

Pichucalco Chiapas a 20 de septiembre del 2022.

Alimentación Saludable



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 y en situación de salud.



Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable



alimentación equilibrada

hacer ejercicio



Problemas relacionados con la alimentación humana.

La alimentación actual tiene un grave problema que es el círculo en el cual hemos caído y del cual es muy difícil salir.



Comemos alimentos con exceso de calorías y con mínimos nutrientes esenciales que no cubren las necesidades de nuestro organismo.

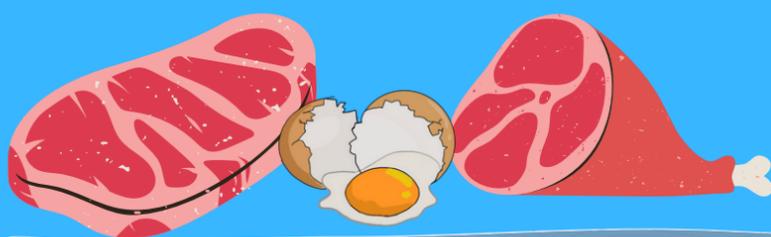


El sobrepeso y la obesidad son motivo de gran preocupación



En el otro extremo la desnutrición aguda, sin desaparecer ha disminuido sensiblemente, pero fue reemplazada por formas sutiles de desnutrición crónica, caracterizada por carencia de ciertos nutrientes, dando lugar a un nuevo tipo de enfermedad: el obeso desnutrido.

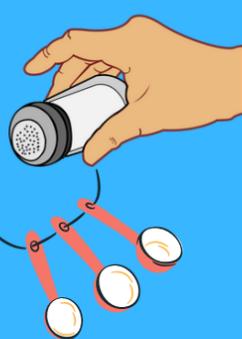
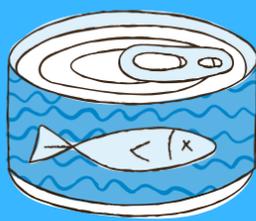
Problemas relacionados con la alimentación humana.



La variedad de productos en el supermercado, una ilusión.



a los productos procesados, a los que se añaden aditivos adictivos, que nos hacen querer más y más , y precisamente no son saludables.



bibliografía

<https://www.unicen.edu.ar/content/problem%C3%A1ticas-alimentarias-actuales>



La alimentación actual y sus problemas para la salud actual.

La alimentación tiene en exceso, grasas saturadas, azúcares y harinas refinadas...

CuidandoSalud / Mar 30, 2012

<https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-problemas-alimentacion-actual-procesados-etiquetado-20180518084533.html>

antología: enfermería comunitaria
séptimo semestre