



*Nombre del Alumno: Alexander Frias Alvarado*

*Nombre del tema: Valoración Alimentaria*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: Epidemiología*

*Nombre del profesor: Morales Felipe*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 4*

## VALORACIÓN ALIMENTARIA.

Análisis para el diagnóstico en el diseño de estrategias,

la mejora del conocimiento y de las prácticas nutricionales; así como la diversificación de la producción de alimentos; al mismo tiempo que garantizan la seguridad alimentaria

Los alimentos, la agricultura y los sistemas alimentarios incluyendo los cultivos, la ganadería, la pesca y la silvicultura pueden contribuir a hacer frente a todas las formas de malnutrición, mediante la mejora de las dietas, y contra la lucha a las causas profundas de la pobreza.

La FAO trabaja con diversos socios en todos los sectores para impulsar las inversiones en la alimentación y la agricultura en favor de la nutrición:

- Scaling Up Nutrition movement (SUN)
- Reach Partnership (REACH)
- Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition
- New Partnership for Africa's Development (NEPAD)
- UNICEF
- World Health Organization (WHO)
- World Food Programme (WFP)
- IFAD • World Bank

- Información alimentaria, información nutricional.

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

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



