



**Nombre de alumno: MARÍA CANDELARIA
JIMÉNEZ GARCÍA**

**Nombre del profesor: MARIA DEL
CARMEN LOPEZ SILVA**

Nombre del trabajo: SUPER NOTA

Materia: EPIDEMIOLOGIA

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 3 de diciembre de 2022

Información alimentaria, información nutricional

Alimentación saludable

Aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales



Saludable

Protégete de la malnutrición y enfermedades (la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer).

Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida.



Diferentes etapas de la vida

Infancia



Adolescencia



Edad adulta



Envejecimiento



No saludable

Uno de los principales factores de riesgo para la salud en todo el mundo junto con la falta de actividad física.

La ingesta calórica debe estar en consonancia con el gasto calórico.



Come frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrados

Principios básicos de una alimentación saludable



Las grasas industriales de tipo trans no forman parte de una dieta sana

Junto con el consumo del agua una alimentación balanceada son la base de una buena salud

En el plato del buen comer se muestra los grupos de alimentación y las porciones recomendadas que debemos integrar en nuestra dieta diaria.



(UDS)

Bibliografía

UDS. (s.f.). EPIDEMIOLOGIA . En UDS, *EPIDEMIOLOGIA* (pág. 107). COMITAN DE DOMINGUEZ .