



Súper Nota

Nombre del Alumno Danika de alba Santis López

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba

Nombre de la Materia: Epidemiología I

Cuatrimestre 4°

Comitán de Domínguez, Chiapas; Diciembre_

4.4.- INFORMACION ALIMENTARIA, INFORMACION NUTRICIONAL.

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales.

Etapas de la vida: (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento).

En caso de presentar síntomas específicos relacionados con la enfermedad o el tratamiento, debes dirigirte al aparato de recomendaciones dietéticas específicas.

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; 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.

