



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: Josmary Selinette Albores Hernandez*

*Nombre del tema: Informacion alimentaria/ Informacion nutricional*

*Nombre de la Materia: Epidemiologia*

*Nombre del profesor: Maria Del Carmen Lopez Silva*

*Nombre de la Licenciatura: licenciatura En enfermería.*

*Cuatrimestre: 4*

Todo lo que necesitas saber sobre

# **INFORMACIÓN ALIMENTARIA, INFORMACIÓN NUTRICIONAL.**



## **LO QUE ES**

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.



## **NOTA:**

Ten en cuenta que este apartado hace referencia a la alimentación saludable en general, y lo puedes utilizar como base en tu alimentación diaria.

**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)**

## **INFORMACION NUTRICIONAL**



La información nutricional de un alimento debe incluir el valor energético y determinados nutrientes como grasas, azúcares y proteínas. La información nutricional de un alimento debe especificar su valor energético y describir la cantidad de nutrientes que contiene.



## Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/bf2da95ccbc8672e2a99a5af5c363984-LC-LEN404%20EPIDEMIOLOGIA.pdf>