



**Nombre de alumno: Karen Mayte Marroquín Morales.**

**Nombre del profesor: María Del Carmen López Silba.**

**Nombre del trabajo: Super Nota.**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Epidemiología.**

**Grado: 4 cuatrimestre.**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de diciembre de 2022.

# INFORMACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL.

## QUE ES.

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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100 ml	
VALOR ENERGÉTICO: 100 kcal	5%
PROTEÍNAS: 1.0 g	2%
GRASAS: 0 g	0%
GLUCIDOS: 27 g	29%
GRASAS SATURADAS: 0 g	0%
SODIO: 0 g	0%

## CARACTERÍSTICAS.

- proporción entre sí para una mejor alimentación.
- Tiene que ser suficiente para cubrir la necesidad calóricas.
- Tiene que ser adaptable.
- Tiene que ser variada

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Porción que aparece	100 g
Porción real	100 g
Energía	100 kcal
Proteínas	1.0 g
Grasas	0 g
Grasas saturadas	0 g
Sodio	0 g

## PREVENCIÓN.

hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular



## UNA MALA ALIMENTACIÓN.

La malnutrición es el estado que aparece como resultado de una dieta desequilibrada, en la cual hay nutrientes que faltan, o de los cuales hay un exceso, o cuya ingesta se da en la proporción errónea.



## COMPLICACIONES.

Enfermedades cardiovasculares (como el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares, a menudo asociados a la hipertensión arterial) algunos cánceres, y la diabetes.

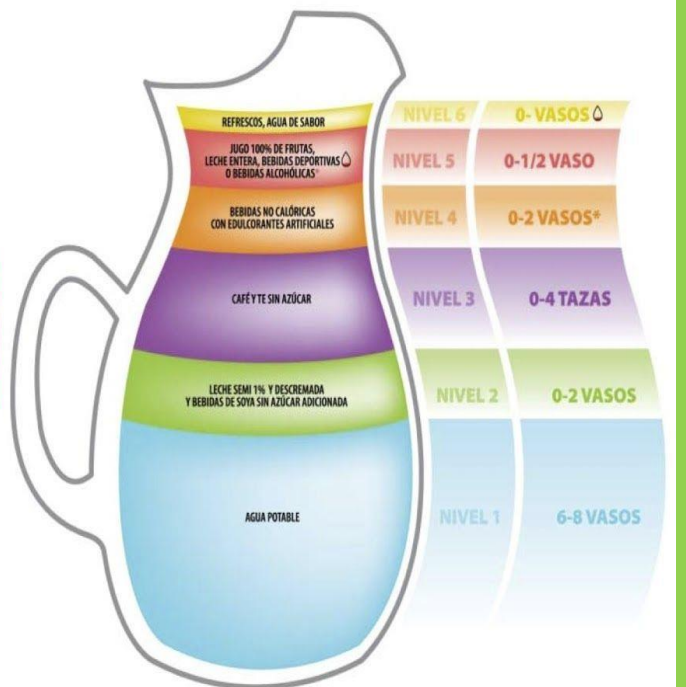
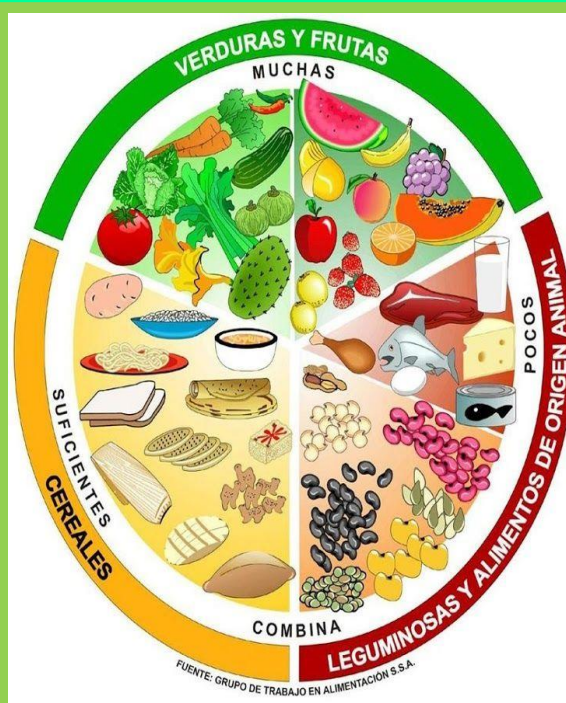


## RECOMENDACIÓN.

Cada persona tiene sus propias necesidades, gustos, preferencias y tolerancias por lo que se recomienda que vaya a un profesional de la salud como nutricionista para que pueda ayudarlo a desarrollar un plan individual de alimentación.



## PLATO DEL BUEN COMER y JARRA DEL BUEN BEBER.



## Referencias

UDS. (03 de diciembre de 2022). *UDS antologia de epidemiologia*. Obtenido de <file:///C:/Users/Erivian%20Usbaldo/Desktop/FISIOPATOLOGIA%20I/fisiopatologia%201.pdf>.