



Nombre de alumnos:

Paola Janeth Vilchis Gordillo

Nombre del profesor:

MARIA DEL CARMEN LOPEZ SILBA

**Nombre del trabajo: información
alimentaria**

Materia: EPIDEMIOLOGIA

Grado: 4 cuatrimestre

Grupo: B

INFORMACIÓN ALIMENTARIA, INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La alimentación saludable

Síntomas de una mala alimentación

- flatulencias
- nauseas
- Dolor abdominal
- inflamación
- Mal aliento
- acidez

ALIMENTAACCION

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)

REGLAMENTO DE ALÉRGENOS

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

como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación

hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular



Moderado:

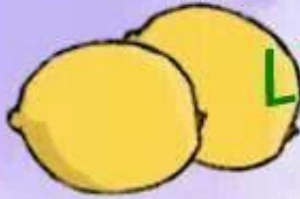
El consumo de alimentos irritantes o con mucha grasa. Canaliza tu estrés

Mejoran la presión arterial



Uvas

Mejora la piel y los problemas de acné



Limón

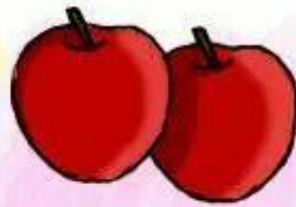
Refuerza el sistema inmunológico

Naranja



Reduce la depresión, gracias al aminoácido Triptófano.

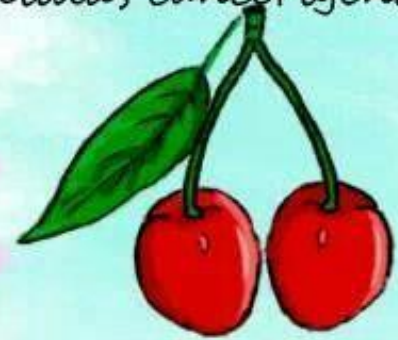
Prebióticos: el yogur o el jocoque contiene prebióticos que son bacterias benéficas para el intestino



Reduce el colesterol malo

Manzana

Contienen cianidina, un antioxidante que protege al cuerpo de células cancerígenas.



Cerezas

Fibra: consume frutas, verduras y cereales con fibra de salvado de trigo

Los beneficios de las frutas

Piña



Ayuda a la digestión

Sandía

Contiene arginina, que ayuda a deshacerte del exceso de amoníaco en tu cuerpo y ayuda a sanar heridas.

Prefiere preparaciones al vapor, al horno o asado, en lugar de fritos