



**Nombre de alumno: Felipe Vazquez
Erivian Usbaldo.**

**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.

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.



CARACTERÍSTICAS.

- proporción entre sí.
- Tiene que ser suficiente.
- Tiene que ser adaptable.
- Tiene que ser variada



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



IMPORTANCIA.

En conocer qué nutrientes contienen los alimentos que ingerimos y en qué proporción, así como también la cantidad de calorías que aportan.



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.



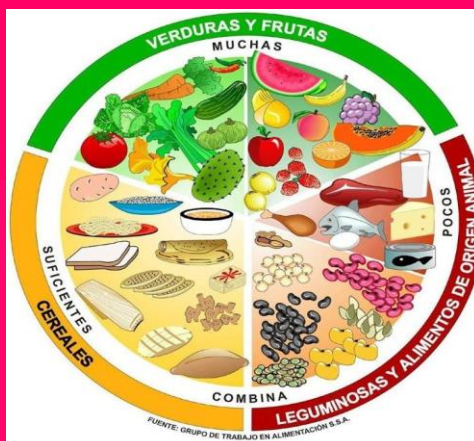
RECOMENDACIÓN.

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.



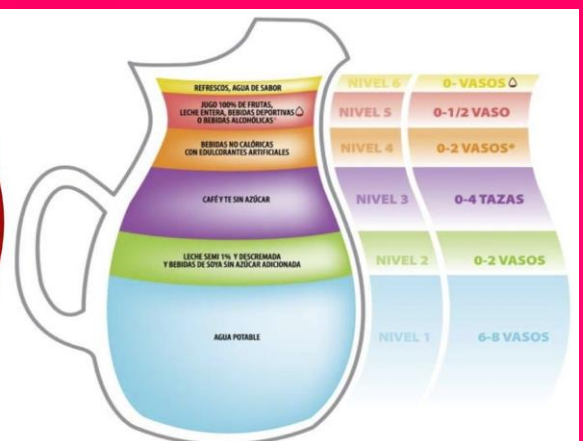
PLATO DEL BUEN COMER

El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria.



JARRA DEL BUEN BEBER

La Jarra del buen beber es una guía informativa que te muestra cuáles son las bebidas saludables a la cantidad de líquidos que se recomienda consumir al día.



Referencias

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