



**Alumna: Samantha Frias Alvarado**

**Profesora: María del Carmen López  
Silba**

**Nombre del trabajo: Unidad IV**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Epidemiología**

**Grado: 4**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 01 de Diciembre de 2022.

# Valoración alimentaria

Per Serving

Sodium	Salt	Sugar	Fiber
35	12	0.2g	1g
10%	2%	12%	4%

\* Of your guideline daily amount.

## INFORMACIÓN ALIMENTARIA Y INFORMACIÓN NUTRICIONAL



### 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
- Envejecimiento



CADA PERSONA TIENE UNOS REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN FUNCIÓN DE SU:

- Edad
- Sexo
- Talla
- Actividad física
- Estado de salud o enfermedad



PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES HAY QUE SEGUIR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE;

- Una alimentación equilibrada
- Ejercicio físico
- Evitar fumar
- No bebidas alcohólicas



UNA DIETA SALUDABLE TIENE QUE REUNIR LAS

CARACTERÍSTICAS SIGUIENTES:

**Alimentos de cada uno de los grupos;**

- |            |             |              |
|------------|-------------|--------------|
| • Lácteos  | • Cereales  | • Pescado    |
| • Frutas   | • Legumbres | • Hortalizas |
| • Verduras | • Carne     |              |



## Bibliografía

*Valoracion alimentaria.* (s.f.). Recuperado el 01 de diciembre de 2022, de

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