



Nombre del Alumno: Hernandez Velasco Georgina del Rosario

Nombre del tema: Súper nota

Parcial: IV

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: IV

INFORMACIÓN ALIMENTARIA, INFORMACIÓN NUTRICIONAL.



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.



CADA PERSONA TIENE UNOS REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN FUNCIÓN DE SU EDAD, SEXO, TALLA, ACTIVIDAD FÍSICA QUE DESARROLLA Y ESTADO DE SALUD O ENFERMEDAD.



HAY QUE ELEGIR UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, REALIZAR ACTIVIDAD O EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR



PARA MANTENER LA SALUD Y PREVENIR LA APARICIÓN DE MUCHAS ENFERMEDADES HAY QUE SEGUIR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



EVITAR FUMAR Y TOMAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS DE ALTA GRADUACIÓN.

