



Mi Universidad

**Nombre del alumno: Edson Daniel De León
Dominguez**

**Nombre del profesor: María del Carmen López
Silva**

Mi Universidad

**Materia:
Epidemióloga**

**Nombre del trabajo:
Súper nota**

Grado: 4 grado

Grupo: B

Información alimentaria

INFORMACIÓN NUTRICIONAL.



ALIMENTACION

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano,



¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN Y CUÁL ES SU IMPORTANCIA?

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra

¿QUÉ ES UN PLAN DE ALIMENTACIÓN?

Un plan alimenticio es una guía para controlar la ingestión de alimentos a fin de suplir las reales necesidades del organismo.



INFORMACION NUTRICIONAL

La información nutricional de un alimento se refiere a su valor energético y determinados

nutrientes: grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONOCER LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL?

Para tener una alimentación saludable es esencial evitar productos procesados o con una cantidad alta de grasas saturadas, azúcares refinados y sal. Conocer el valor nutricional de lo que comemos nos puede ayudar a saber qué alimentos son saludables y cuáles no.



¿CÓMO SE CLASIFICAN LOS ALIMENTOS?

La nueva clasificación incluye: Grupo 1: alimentos naturales y mínimamente procesados. Grupo 2: ingredientes culinarios. Grupo 3: productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE DE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía.

¿QUÉ SIGNIFICA TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.



¿POR QUÉ PREOCUPARNOS DE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Porque se ha demostrado que una buena alimentación previene enfermedades como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis y algunos cánceres. La alimentación saludable permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades.