



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Mirna Abigail López Santis.

Nombre del tema: Alimentación.

Parcial: 3er..

Nombre de la Materia: Enfermería comunitaria.

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería.

Cuatrimestre: 7mo

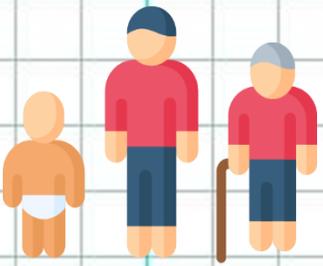
Alimentación

SALUDABLE

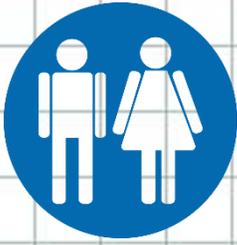
Es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales.



Cada persona tiene requerimientos nutricionales en función de:



EDAD



SEXO



TALLA



SALUD/ENFERMEDAD



ACT. FISICA

PARA MANTENER UNA BUENA SALUD HAY QUE LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE CON:

ACTIVIDAD O EJERCICIO DE FORMA REGULAR



POR LO MENOS 30 MINUTOS AL DIA

DIETA SALUDABLE

Que aporte todos los nutrientes como:



CARBOHIDRATOS

GRASAS

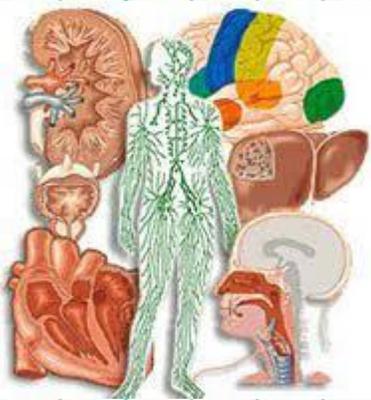


PROTEINAS

VITAMINAS



La alimentación saludable también se refiere al cuidado que debemos tener a la hora de consumir alimentos.



MULTIORGANICAS

Estos pueden estar contaminados con bacterias o sustancias químicas y esto provocar enfermedades...



O CANCER

Se debe considerar:



Higiene antes de cocinar



Utensilios limpios



Cocer correctamente la comida



Conservar los alimentos

Se recomienda el uso de guantes de nitrilo o vinilo y evitar el látex para no provocar accidentes o alergias por el mismo.



Bibliografía

Sureste, U. D. (2022). *Enfermería Comunitaria*. Comitán, Chiapas.