



Catedratico

Maria Del Carmen Lopez Silba

Alunma

Fany Yareni Hernandez Lopez

Tema

alimentacion saludable

Septimo A

Materia

Enfermeria comunitaria

Licenciatura en enfermeria

PASIÓN POR EDUCAR

Comitan De Dominguez Chiapas 10/11/22

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Principios de alimentación saludable

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.

Ten en cuenta Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable, es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular.



Se denomina dieta sana a aquel régimen alimenticio que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud, es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario.

Tiene que ser completa

Tiene que ser suficiente

Tiene que ser variada

Básicamente los alimentos se agrupan en los siguientes grupos
Energéticos, que incluyen los hidratos de carbono (CHO) y las grasas, plásticos proteínas, que intervienen como constructores y reguladores, vitaminas y minerales.

