



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: ESTEBAN CONTRERAS HUERTA*

*Nombre del tema: SUPER NOTA.*

*Parcial: 3 PARCIAL*

*Nombre de la Materia: ENFERMERIA COMUNITARIA.*

*Nombre del profesor: MARIA DEL CARMEN LOPEZ.*

*Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA.*

*Cuatrimestre: 7° CUATRIMESTRE.*

*Lugar y Fecha de elaboración: 08/11/22*

## 10 Principios de Vida Saludable

- 1 Base de la comida: alimentos vegetales 
- 2 Limita el consumo de origen animal 
- 3 Bebe agua, evita las bebidas azucaradas 
- 4 Disminuye consumo de productos procesados 
- 5 Varía la dieta con recetas sanas 
- 6 ¡Establece horarios de comidas y comparte! 
- 7 Come con moderación, mastica despacio  
- 8 Adapta tu entorno y acepta el cambio 
- 9 Camina... Haz ejercicio 
- 10 Disfruta tu comida ¡Buen provecho! 

Alimentos se agrupan en función de su composición mayoritaria en nutrientes, reflejada en las tablas de composición de los alimentos,



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).

