



**Nombre: Ángel Antonio Guzmán Cornelio**

**Parcial: 1er.**

**Materia: Epidemiología**

**Profesor. Jaime Heleria Cerón**

**Licenciatura: Enfermería**

**Cuatrimestre: 4to.**

**Pichucalco, Chiapas**

**Diciembre 2023**

# LA ALIMENTACION BALANCEADA



Un alimentación balanceado debe incluir en la dieta todos los grupos de alimentos leche y sus derivados, carnes, huevo y pescado, leguminosas, frutas y verduras, cereales así como también grasas y aceite.



## Y RECUERDA....

Una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas.

## QUE BUSCA !?

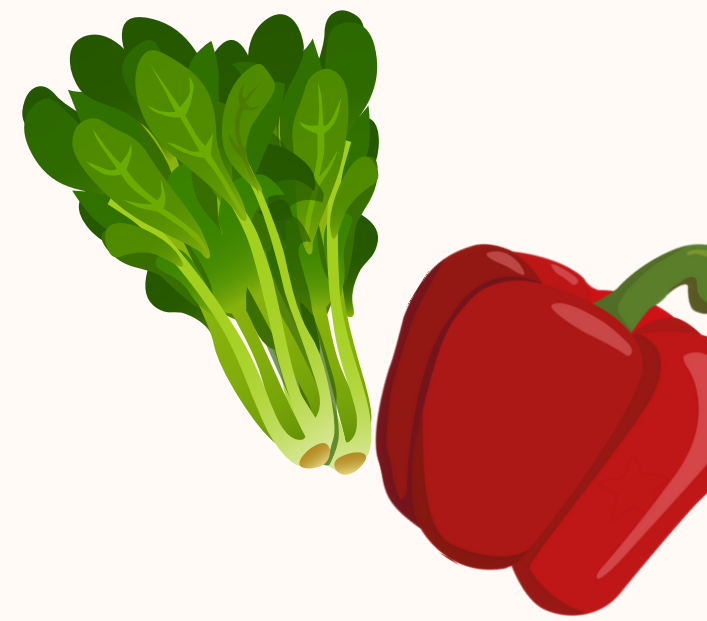
Busca la ejecución y evaluación de intervenciones nutricionales a nivel comunitario y poblacional con el objeto de mejorar el estado de salud de las poblaciones.

## COMO MEJORAR LA ALIMENTACION

Proporcionar una alimentación variada y suficiente en cantidad y calidad nutritiva. Ofrecer pequeñas cantidades de alimentos muy nutritivos con mayor frecuencia durante el día.

## 5 estrategias para mejorar la alimentación en la población

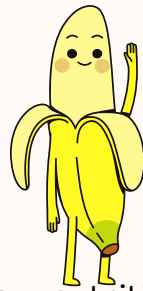
1. Establecer un horario regular para las comidas en familia.
2. Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
3. Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
4. Evitar las peleas por la comida.
5. Involucrar a los niños en el proceso.



# INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN SALUD PUBLICA



## UN BUEN DESAYUNO

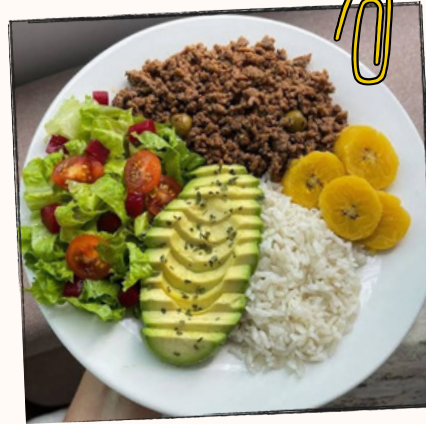


un desayuno completo y nutritivo debe incluir alimentos de cada uno de los tres grupos de alimentos: cereales de preferencia de grano entero, leguminosas o alimentos de origen animal, y verduras o frutas.



## UN BUEN ALMUERZO

Lo que puedes comer en un almuerzo saludable son alimentos nutritivos que aporten bienestar. Sin embargo, no debes restringir alimentos, esa no es la solución, sino adaptar más verduras y alimentos menos procesados en tus almuerzos saludables.



## CENA SALUDABLE

una cena saludable se define como una comida ligera, que aporte nutrientes y te permita descansar bien. Además, los alimentos que incluya dependerán de los que se hayan tomado durante el día para completarlo de forma equilibrada.



- ✗ <https://www.insp.mx>
- ✗ <https://www.paho.org/es/temas/funciones-esenciales-salud-publica>
- ✗ <https://www.wma.net/es/que-hacemos/salud-publica/>
- ✗ <https://saludpublica.mx>

Y RECUERDA  
LLRVAR LA DIETA  
VERDE

### LA DIETA VERDE



Ver De lejos la pizza  
Ver De lejos los refrescos  
Ver De lejos las tortas  
Ver De lejos el pan

