



**NOMBRE DEL ALUMNO: JOSÉ RAFAEL HERNÁNDEZ GUZMÁN.**

**NOMBRE DEL TEMA: Valoración alimentaria .**

**NOMBRE DE LA MATERIA: Epidemiología.**

**NOMBRE DEL PROFESOR: ALFONSO VELÁZQUEZ RAMÍREZ.**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA.**

**CUATRIMESTRE: 4to cuatrimestre.**

## Introducción:

*Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.*

## Pediátrico :

El niño necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar su actividad física y estar sano. Haz que la dieta de tu hijo sea equilibrada y variada en platos, sabores, texturas y consistencia e incluso colores, para acostumbrar a su paladar a comer de todo.

## Infantil :

Distribución calórica: 50-60% de hidratos de carbono principalmente complejos con no más de un 10% de refinados, 30- 35% de grasas y 10-15% de proteínas de alta calidad. Dieta variada, equilibrada e individualizada. No aplicar normas nutricionales rígidas.

## Adolescente :

Pobre en nutrientes esenciales y elevada en grasas, azúcares y sodio (escasa ingesta de fibra, calcio, vitaminas A y C, así como de frutas, verduras y lácteos. Limitada la variedad de alimentos en la dieta (exceso de azúcar, harinas, grasas, dulces.

## Adulto :

Como en todas las edades, la alimentación en esta etapa de la vida debe reunir las características generales de la alimentación correcta: es decir, debe ser completa, equilibrada, suficiente, variada, inocua que no hace daño y adecuada a las circunstancias particulares del adulto.

## Adulto mayor :

Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas, suficientes cereales de preferencia integrales tortillas, pan, pastas, arroz, pocos alimentos de origen animal sin grasa leche, huevo, carne, pescado, consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal.

# Conclusión :

Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

También le logramos mostrar un poco a detalle las características de la alimentación saludable en las diferentes grupos de edad.

GRACIAS.