



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Michell Guillen Soto

Nombre del tema: Características de una dieta saludable.

Parcial: 4.

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: enfermería.

Cuatrimestre: 4

CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA SALUDABLE



Las proteínas, entre un 12 y un 15%.

Las grasas, entre un 25 y un 30%

Los hidratos de carbono (CHD) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día.



Completa
Equilibrada
Variada
Inocua
Suficiente
Adecuada
Accesible



Beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.



Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.



Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos



Bibliografía

Universidad del sureste. Epidemiología. Pág. (114- 115).
Antología.

[CARACTERISTICAS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE - Dr. Perez Galaz \(drperezgalaz.com\)](http://drperezgalaz.com)