

**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre de la alumna: María Fernanda Dearcia Albores*

*Nombre del tema: Comida Saludable*

*Parcial : IV*

*Nombre de la Materia : Epidemiología*

*Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodriguez*

*Nombre de la Licenciatura : Enfermería*

*Cuatrimestre: 4A*

*Lugar y Fecha de elaboración*

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

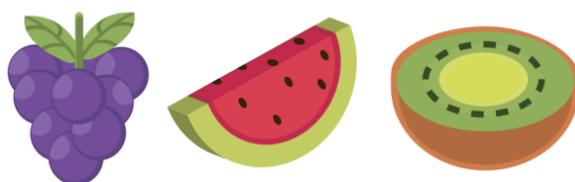
## Vegetales

Son una rica fuente de vitaminas (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E y K), fitocompuestos y minerales (calcio, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, potasio, sodio, zinc...) que necesita para mantener su cuerpo, cerebro, defensas y energías al máximo de rendimiento..



## Frutas

Consumidas a diario, las frutas nos ayudan a prevenir distintas enfermedades como problemas cardiovasculares, trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas, además de colaborar en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad.



## Carne



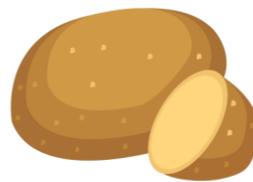
Las proteínas son los pilares de la vida, ya que se encuentran en cada célula de nuestro cuerpo. Nuestros órganos y tejidos están hechos, en su mayoría, de proteínas.

**20%**  
Calorías

**20%**  
Calorías

## Patatas

incluyen numerosos nutrientes importantes y son excelentes como fuente de las vitaminas B1 y B6, así como de potasio, cobre, vitamina C, manganeso, fósforo,



**15%**  
Calorías

## Queso

aporta muchos beneficios para la salud. Contiene ácido fólico, que es imprescindible durante el embarazo y favorece la producción de leche materna.



## Leguminosas

.contienen cantidades sustanciales de micronutrientes, fibra dietética y minerales, y son una fuente importante de proteínas vegetales.



# ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE

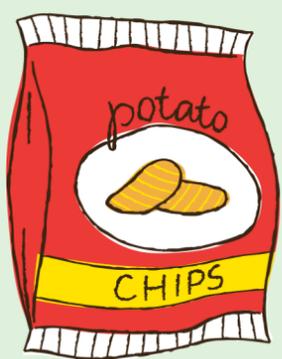


es aquella que se compone de productos procesados, no naturales. En el caso de los niños, los riesgos de que su alimentación no sea saludable son numerosos. Su desarrollo físico y mental depende de los nutrientes que consumen y si su dieta no es variada, equilibrada y saludable, dicho desarrollo estará comprometido.



## Comida rapida

Para que eso sea posible, los productos deben estar ultraprocesados, porque de lo contrario necesitarían más tiempo para servir el alimento. Este tipo de productos está repleto de grasas saturadas y por ello no resultan saludables



## Snacks de bolsa y aperitivos salados

Estos productos contienen sustancias que potencian los sabores, están ricos y son fáciles de comer. Por ello se vuelven adictivos, no sabes qué cantidad estás comiendo y es fácil perder el control.

## Los precocinados

Los congelados en su mayoría contienen grandes cantidades de grasas saturadas y se deben cocinar en aceite, que añade más grasa. Por ello, los precocinados no son alimentación saludable y no deben formar parte de la dieta familiar.



Ahora bien, para lograr un equilibrio también hay que darse ciertas licencias y permitirse ciertos caprichos de forma ocasional. Sin hacer restricciones excesivas, es posible llevar una alimentación saludable que incluya productos poco favorables de vez en cuando.





## Bibliografía

[¿Qué es la alimentación saludable? | Hablemos de salud | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](#)

[Alimentación sana \(who.int\)](#)