



# Mi Universidad

Nombre del Alumno: Wendy Cárdenas Guillén

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Cecilia Zamorano

Nombre de la Licenciatura: Enfermería (LEN)

Cuatrimestre: 4to

4ta unidad

# VALORACION ALIMENTARIA



## CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SANITARIA

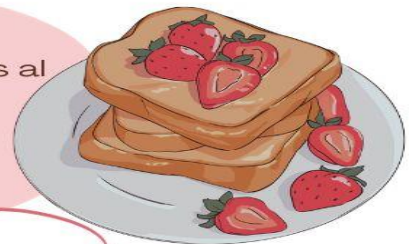
Completa e equilibrada deben tener todos los nutrimentos y estos deben de guardar la proporcion apropiada entre si.

## REALIZA EJERCICIO FÍSICO

Realizar algún tipo de actividad física de manera regular puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. Es recomendable que este ejercicio se realice al aire libre.

## COMER

Por lo menos ingerir alimentos 3 veces al día el cual pueda sostener una dieta adecuada y equilibrada en horarios regulares



## ALIMÉNTATE SALUDABLEMENTE

Mantener una dieta equilibrada, evitando los azúcares, el alcohol o la cafeína, los cuales pueden agravar los problemas de salud mental.

