



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Adriana Zohemy Roblero Ramírez

Nombre del tema: Características de una alimentación saludable

Parcial: Cuarto parcial

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura de enfermería

Cuatrimestre: Cuarto cuatrimestre, grupo A

Fecha y lugar de trabajo: Comitán de Domínguez, 25/11/2023

CARACTERÍSTICAS DE alimentación saludable



CARACTERÍSTICAS

DEFINICIÓN

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.

RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN



RECOMENDACIONES GENERALES

- ♥ Mantener buenos hábitos alimenticios
- ♥ Realizar 5 comidas al día (3 alimentos principales y dos colaciones)
- ♥ Evitar el consumo de alimentos industrializados.
- ♥ Tomar un desayuno equilibrado como principal fuente de energía.
- ♥ Fomentar el consumo de agua simple.
- ♥ Evitar alimentos con grandes cantidades de grasa y azúcares refinados.
- ♥ Realizar habitualmente actividad física.

BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Completa

- ♥ Debe incluir todos los nutrimentos (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, nutrimentos inorgánicos y vitaminas).
- ♥ Obtener todos los nutrientes necesarios para el organismo.
- ♥ Esto se logra al incluir en cada comida un alimento de cada uno de los tres grupos (del plato del bien comer).

Equilibrada

- ♥ Cantidades justas de cada grupo de alimento manteniendo un balance entre sí.
- ♥ HCO2 50-70% de calorías diarias, proteínas 10-15% del total de energía y lípidos 25-30% del total de energía.



Variada



- ♥ Que alterne alimentos del mismo grupo en los diferentes tiempos de comida.
- ♥ Incluir diferentes alimentos y platillos en cada comida

Inocua

- ♥ Su consumo habitual no debe implicar riesgos para la salud
- ♥ Los alimentos deben estar libres de microorganismos patógenos, toxinas, conservadores y contaminantes.
- ♥ Su consumo debe ser moderado, con preparación higiénica y ofrecida en recipientes limpios.



Suficiente

Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos en cada individuo.

Adecuada

- ♥ Que se acople a las necesidades de cada individuo.
- ♥ Que se acople a las características individuales (sexo, edad y estado fisiológico y patológico que sea acorde con los gustos y la cultura de quien la consume.)



Accesible

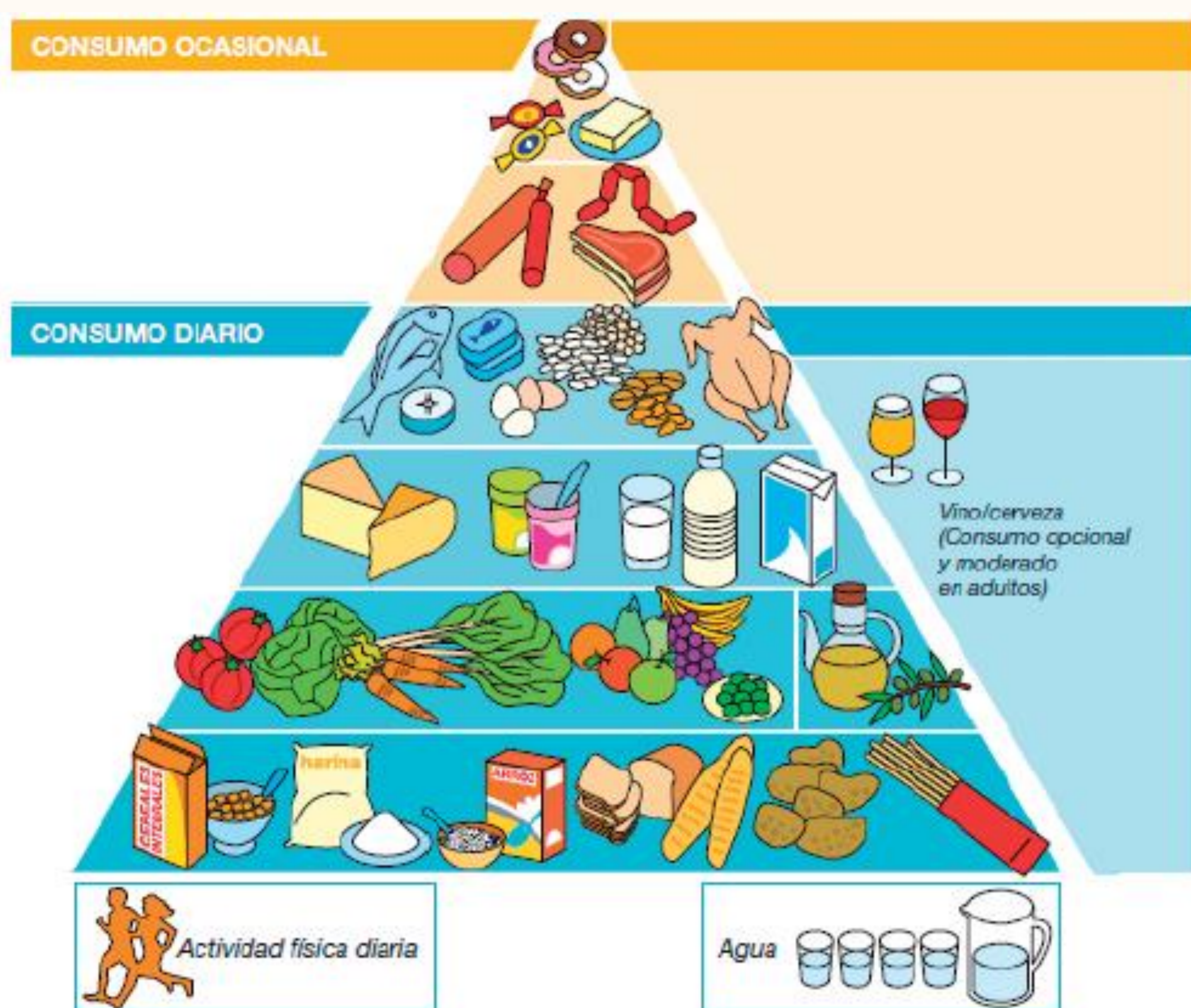


- ♥ Que esté al alcance de las posibilidades económicas, sociales y geográficas del individuo.

CARACTERÍSTICAS DE alimentación saludable



Pirámide de alimentación saludable



♥ Una alimentación saludable consiste en comer de todo sin exceso y distribuir los alimentos a lo largo del día con un esquema.

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
- Leche o yogur. - Pan, galletas (tipo María) o cereales. - Fruta.	- Infusión. - Pan, queso o jamón. - Fruta.	- Pasta, patata, arroz o legumbre. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición: ensalada o verdura. - Pan. - Fruta.	- Leche o yogur. - Cereales o galletas - Fruta.	- Ensalada o verdura. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición: patatas o arroz. - Pan. - Fruta o postre lácteo.

Fe recomendada para cada grupo de alimentos

CONSUMO OCASIONAL	
	Grasas (margarina, mantequilla)
	Dulces, bollería, caramelos, pasteles
	Bebidas refrescantes, helados
	Carnes grasas, embutidos
CONSUMO DIARIO	
	Pescados y mariscos 3-4 raciones semana
	Carnes magras 3-4 raciones semana
	Huevos 3-4 raciones semana
	Legumbres 2-4 raciones semana
	Frutos secos 3-7 raciones semana
	Leche, yogur, queso 2-4 raciones día
	Aceite de oliva 3-6 raciones día
	Verduras y hortalizas ≥ 2 raciones día
	Frutas ≥ 3 raciones día
	Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas 4-6 raciones día
	Vino/cerveza Consumo opcional y moderado en adultos
	Actividad física Diaria (>30 minutos)

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Mediadas caseras 1 plato normal
FRUTAS	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
VERDURAS	≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
LÁCTEOS	3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40-60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
ACEITE DE OLIVA	3-6	10 ml	1 cucharada sopera
PAN Y CEREALES	3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas "María" (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAÍZ Y PATATA	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande o 2 pequeñas
LEGUMBRES	2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PÉSCADO	4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS AVES	3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS	4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
FRUTOS SECOS	3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERÍA, HELADOS, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE		
ACTIVIDAD FÍSICA	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
AGUA (y líquidos de bebida)	8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar...

BIBLIOGRAFÍA

[9d7f03c2e6e4463143f089b88772d945--LC-LEN](#) 404 [EPIDEMIOLOGIA.pdf](#)

[\(plataformaeducativauds.com.mx\)](#)

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