

WDS

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Shady Mariell López Enamorado

Nombre del tema: Alimentación saludable

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Epidemiología

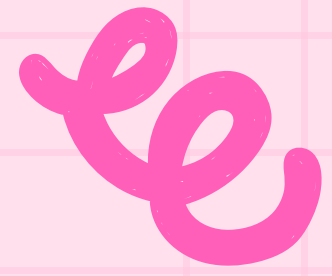
Nombre del profesor: Maria Cecilia Zamorano Rodriguez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4



CARACTERÍSTICAS UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

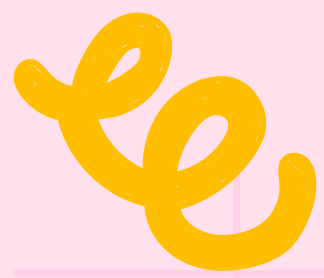


Los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%.





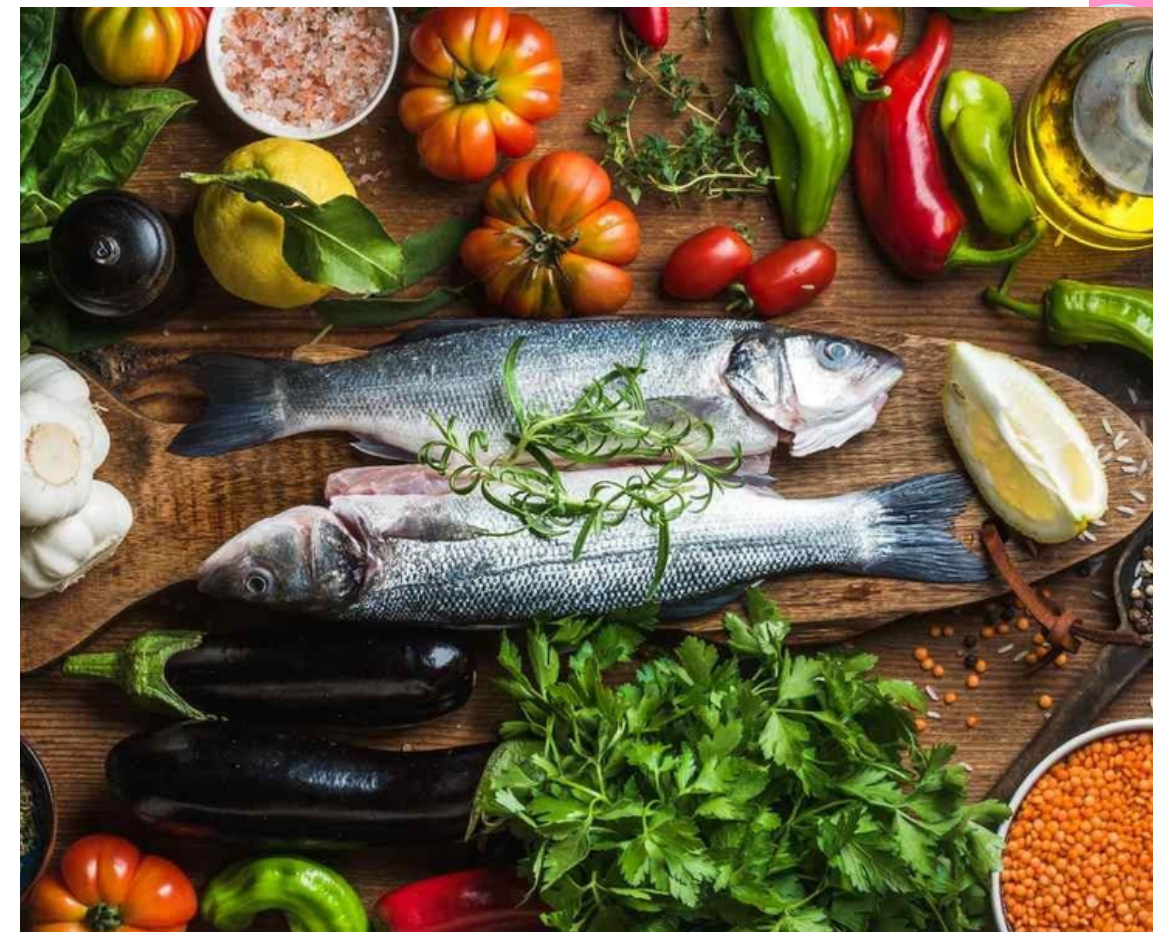
La cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.



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.



Debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos, no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios



BIBLIOGRAFÍA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/9d7f03c2e6e4463143f089b88772d945--LC-LEN%20404%20EPIDEMIOLOGIA.pdf>