



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Marcia Guadalupe Gordillo Santiago*

*Nombre del tema: características de una alimentación saludable*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: epidemiología*

*Nombre del profesor: Maria Cecilia Zamorano*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

**Super nota**

Cuatrimestre: 4<sup>to</sup>



# características de una alimentación saludable

o 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%. Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día. o Tiene que ser suficiente: 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.

### CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

	<b>COMPLETA</b>	que incluya todos los grupos de alimentos para obtener todos los nutrientes necesarios para el organismo.
	<b>EQUILIBRADA</b>	que aporte los nutrientes adecuados como grasas, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales.
	<b>VARIODADA</b>	que incluya alimentos de todos los grupos de alimentos, especialmente frutas.
	<b>INOCUA</b>	que su preparación y consumo no conlleve un riesgo para la salud, es decir, que esté libre de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes o sustancias nocivas.
	<b>SUFICIENTE</b>	que cubra las necesidades de todos los alimentos en cada comida.
	<b>ADECUADA</b>	que se adapte a las necesidades y condiciones individuales, como el sexo, edad, estado fisiológico o psicológico que sea, acorde con la salud y la situación de cada persona.
	<b>ACCESIBLE</b>	que esté al alcance de las posibilidades económicas, sociales y geográficas del individuo.

## 10 Principios de Vida Saludable

- 1** Base de la comida: alimentos vegetales 
- 2** Limita el consumo de origen animal 
- 3** Bebe agua, evita las bebidas azucaradas 
- 4** Disminuye consumo de productos procesados 
- 5** Varía la dieta con recetas sanas 
- 6** ¡Establece horarios de comidas y comparte! 
- 7** Come con moderación, mastica despacio 
- 8** Adapta tu entorno y acepta el cambio 
- 9** Camina... Haz ejercicio 
- 10** Disfruta tu comida ¡Buen provecho! 

**SegurosTorrelodones.es/**