



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: María Cecilia Zamorano

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Super nota

Cuatrimestre: 4^{to}

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

	COMPLETA	que incluya todos los grupos de alimentos para obtener todos los nutrientes necesarios para el organismo.
	EQUILIBRADA	que aporte los nutrientes adecuados como grasas, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales.
	VARIEDADA	que incluya alimentos de todos los grupos de alimentos para obtener todos los nutrientes.
	INOCUA	que su preparación y consumo no conlleve un riesgo a la salud, es decir, que esté libre de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes o sustancias nocivas.
	SUFICIENTE	que cubra las necesidades de todos los alimentos en cada comida.
	ADECUADA	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.
	ACCESIBLE	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/