



NOMBRE DE LA ALUMNA: Karla Regina Pérez Hernández

NOMBRE DEL TEMA: Super nota

NOMBRE DE LA MATERIA: Epidemiología

NOMBRE DE LA PROFESORA: MARIA CECILIA ZAMORANO RODRIGUEZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: 4° "A"



DIETA SALUDABLE

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. (OMS)

ALIMENTO

Cualquier sustancia que toma o recibe un ser vivo para su nutrición

ALIMENTACIÓN

Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo.

DIETA

Mezcla de alimentos sólidos y líquidos que un individuo o grupo consume.

CARACTERÍSTICAS PARA UNA DIETA SALUDABLE

COMPLETA

Que contenga todos los nutrimento

EQUILIBRADA

Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí

VARIADA

Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

INOCUA

Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud

SUFICIENTE

Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos

ADECUADA

Que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos

BRIGITTE DENISE GARCIA SANCHEZ

MUCHAS



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.



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



BIBLIOGRAFIA

<https://www.nestle-contigo.co/elige-tu-medida/plan-alimentacion>