



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 GARCÍA SÁNCHEZ

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>**