



Mi Universidad

Supernota

Nombre del Alumno: Hugo Leonel Espinosa Hidalgo

Nombre del tema: Características de una alimentación saludable

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería

Cuatrimestre: 4

CARACTERISTICAS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE

¿QUE SE ENTIENDE POR ALIMENTACION SALUDABLE

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.



TIENE QUE SER COMPLETA

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

TIENE QUE SER EQUILIBRADA

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%. Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.



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.

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.



TIENE QUE SER VARIADA

Debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.

TABLAS DE CONSUMO

Ayudaran a un mejor entendimiento de las proporciones y alimentos recomendados para una ingesta calórica normal, saludable y variada



CONSUMO DIARIO	
Frutas y verduras	3-5 raciones al día
Cereales integrales	3-4 raciones al día
Legumbres	3-4 raciones al día
Proteínas	2-3 raciones al día
Lácteos	3-4 raciones al día
Grasas saludables	3-4 raciones al día
Agua	1,5-2 litros al día
Consumo ocasional y moderado en adultos	
Alcohol	1-2 raciones al día
Sal	Menos de 5g al día
Grasas saturadas	Menos de 65g al día
Grasas trans	Menos de 2g al día

CONCLUSION

Este trabajo ha sido de gran importancia para la consideración de la buena alimentación, las características de estas y los puntos que se deben de cumplir para cumplir con un habito de dieta saludable para prolongar la vida y mantenerse sano y fuerte sin importar la edad.
para el personal de enfermería es de gran importancia tener este conocimiento debido a que así se nos facilita dar una consejería sobre la buena alimentación

BIBLIOGRAFIA

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

<http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>