



**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	3-4 raciones al día
Cereales integrales	3-4 raciones al día
Legumbres	3-4 raciones al día
Frutos secos	3-4 raciones al día
Lácteos: yogur, queso	3-4 raciones al día
Carne y pescado	3-4 raciones al día
Huevo	3-4 raciones al día
Grasas saludables: aceite de oliva, aceite de girasol, aceite de linaza	3-4 raciones al día
Grasas saturadas: mantequilla, margarina, aceite de palma	3-4 raciones al día
Grasas trans: margarina, mantequilla, aceite de palma	3-4 raciones al día
Alcohol	3-4 raciones al día
Sal	3-4 raciones al día
Agua	3-4 raciones al día
Vitaminas	3-4 raciones al día
Minerales	3-4 raciones al día
Actividad física	Consumo regular y moderado en adultos



## 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/>