



*Nombre del Alumno: Cecilia Gabriela Pérez Vázquez*

*Nombre del tema: CARACTERISTICAS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE*

*Parcial:4*

*Nombre de la Materia: epidemiologia*

*Nombre del profesora: maría Cecilia zamorano*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 4*

## CARACTERISTICAS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE

### ALIMENTACION

- Base de frutas, vegetales, legumbres y grasas saludables.
- Incluye bebidas naturales en lugar de bebidas azucaradas.



### CARACTERISTICAS

Satisfactoria, es decir, agradable y placentera. 2. Suficiente, es decir, que aporte la energía suficiente en función de las necesidades de cada etapa de la vida o las diferentes circunstancias de la vida.



Una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.



la alimentación saludable en general, y lo puedes utilizar como base en tu alimentación diaria.



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.

### ALIMENTACION SALUDABLE

Una alimentación saludable nos ayuda a tener un buen estado de salud, a sanar o realizar procesos de recuperación, a combatir enfermedades e infecciones y a evitar enfermedades crónicas.



Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.



que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida.



comer verduras y frutas para tener un tiempo de vida prolongado consumir los nutrientes que necesita mi cuerpo.

La comida saludable...

El color rojizo que reciben las frutas y verduras se debe al licopeno, un poderoso antioxidante, por lo que comer tomates, pimientos o sandía te ayudará a prevenir el envejecimiento celular.

