



**Mi Universidad**

**Super nota**

*Nombre del Alumno: Ana Paola Lopez Hernández,*

*Nombre del tema: Valoración alimentaria*

*Parcial: 4to.. parcial*

*Nombre de la Materia: Epidemiologia*

*Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 4to.cuatrimestre*

*Fecha y lugar de trabajo:01/12/2023*

# CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

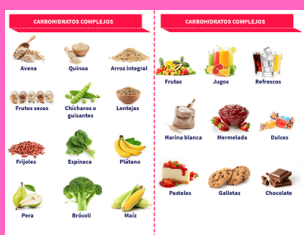


Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:



**Proporción entre sí:**

los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales 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

las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%



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



# CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:



**TIENE QUE SER ADAPTADA DE ACUERDO A:**

**EDAD**



**SEXO**



**TALLA**



**ACTIVIDAD FISICA**



**SALUD MENTAL**



**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.),



# CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

	<b>COMPLETA</b> que incluya todos los grupos de alimentos, para obtener todos los nutrientes necesarios para el organismo.
	<b>EQUILIBRADA</b> que aporte las cantidades justas de cada grupo de alimentos manteniendo un balance entre sí.
	<b>VARIDADA</b> que alterne alimentos del mismo grupo en los diferentes tiempos de comida.
	<b>INOCUA</b> que su preparación y consumo habitual no represente un riesgo a la salud, es decir, que esté libre de microorganismos patógenos, toxinas, conservadores y contaminantes.
	<b>SUFICIENTE</b> que cubra las necesidades de todos los nutrientes en cada individuo.
	<b>ADECUADA</b> que se adapte a las necesidades y características individuales, como el sexo, edad, y estado fisiológico y patológico que sea acorde con los gustos y la cultura de quien la consume.
	<b>ACCESIBLE</b> que esté al alcance de las posibilidades económicas, sociales y geográficas del individuo.

Alimentación saludable 

Muchos vegetales. 

Menos animales. 

Casi nada de procesados, alimentos o bebidas superfluas. 

## Dieta Equilibrada

<p><b>Completa</b></p> 	<p><b>Equilibrada</b></p> 	<p><b>Inocua</b></p> 
<p><b>Suficiente</b></p> 	<p><b>Variada</b></p> 	<p><b>Adecuada</b></p> 

# BIBLIOGRAFIA

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