



Nombre del Alumno: Cesar Iván Espinosa Morales.

Nombre del tema: 4.5 Dieta saludable

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Epidemiología

Profesor: Cesi

# 4.5 CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE.

## característica 1 y 2

o 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



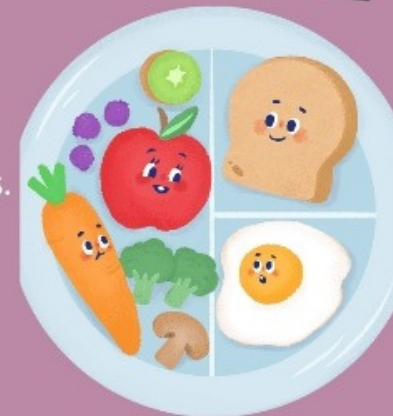
## Característica 3 y 4



o 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.  
o 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

## Alimentación adecuada

Completa. - Que contenga todos los nutrimentos.  
Equilibrada. - Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.  
Inocua. ...  
Suficiente. ...  
Variada. ...  
Adecuada.



## Dieta saludable

La definición de una dieta saludable ha cambiado continuamente, puesto que la nutrición es una ciencia que está en constante evolución.



## Consejo

Toma frutas, verduras y hortalizas frescas. El consumo de productos frescos es fundamental. Las frutas, las verduras y las hortalizas son ricas en minerales, vitaminas y fibra, por lo que su consumo es muy beneficioso para nuestro cuerpo.

