



**Nombre del alumno: Jennifer carbajal  
mauricio**

**Nombre del profesor: Cecilia Zamorano**

**Materia: Epidemiologia**

**Trabajo: Super nota**

**Cuatrimestre: 4 - "A"**

1

## ¿QUE ES, SEGUN LA OMS?

Según la OMS, una alimentación saludable es aquella que ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles.

2

La alimentación saludable es que te mantendrá protegido y libre de diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y cáncer.

## CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

6

- frutas, vegetales, legumbres y grasas saludables
- Incluye bebidas naturales en lugar de bebidas azucaradas
- Se enfoca en la calidad de los alimentos y no en calorías

5

Esta puede contribuir al estrés y al cansancio, lo cual se verá reflejado en el desempeño de nuestras actividades en el trabajo

3

por medio de la alimentación, podemos prevenir enfermedades o acercarnos a ellas. Por eso, es importante saber alimentarnos de manera adecuada, no sólo para bajar de peso, si no para ganar salud

4

Una mala nutrición puede afectar nuestra salud y bienestar diario, por lo tanto, puede reducir nuestra calidad de vida