



Mi Universidad

Nombre del Alumno: López Porraz Danna Paola

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: Enfermería

Cuatrimestre: 4

Características de una alimentación saludable



Una dieta saludable debe reunir ciertas características

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.

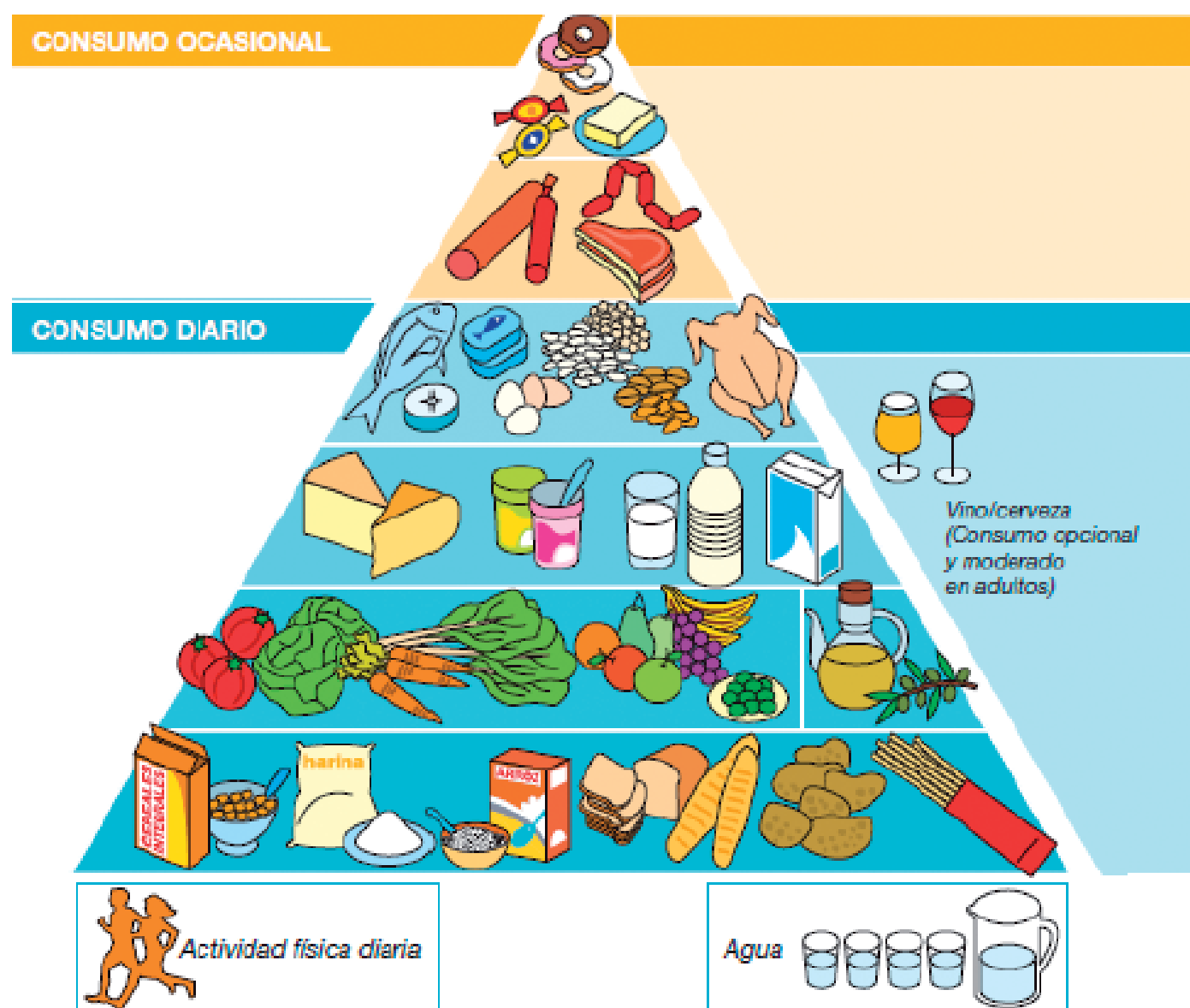
- Los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día
- Las grasas, entre un 25 y un 30%
- Las proteínas, entre un 12 y un 15%

Tipos de carbohidratos

Simple	Complejos	Fibrosos
Ejemplos: • Frutas/jugos • Productos lácteos	Ejemplos: • Patata • Arroz Integral • Avena	Ejemplos: • Brócoli • Espárragos • Zanahoria



Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



CONSUMO OCASIONAL	
	Grasas (margarina, mantequilla) Dulces, bollería, caramelos, pasteles Bebidas refrescantes, helados Carnes grasas, embutidos

CONSUMO DIARIO																											
	<table border="1"> <tr><td>Pescados y mariscos</td><td>3-4 raciones semana</td></tr> <tr><td>Carnes magras</td><td>3-4 raciones semana</td></tr> <tr><td>Huevos</td><td>3-4 raciones semana</td></tr> <tr><td>Legumbres</td><td>2-4 raciones semana</td></tr> <tr><td>Frutos secos</td><td>3-7 raciones semana</td></tr> <tr><td>Leche, yogur, queso</td><td>2-4 raciones día</td></tr> <tr><td>Aceite de oliva</td><td>3-6 raciones día</td></tr> <tr><td>Verduras y hortalizas</td><td>≥ 2 raciones día</td></tr> <tr><td>Frutas</td><td>≥ 3 raciones día</td></tr> <tr><td>Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas</td><td>4-6 raciones día</td></tr> <tr><td>Agua</td><td>4-8 raciones día</td></tr> <tr><td>Vino/cerveza</td><td>Consumo opcional y moderado en adultos</td></tr> <tr><td>Actividad física</td><td>Diaria (>30 minutos)</td></tr> </table>	Pescados y mariscos	3-4 raciones semana	Carnes magras	3-4 raciones semana	Huevos	3-4 raciones semana	Legumbres	2-4 raciones semana	Frutos secos	3-7 raciones semana	Leche, yogur, queso	2-4 raciones día	Aceite de oliva	3-6 raciones día	Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones día	Frutas	≥ 3 raciones día	Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones día	Agua	4-8 raciones día	Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos	Actividad física	Diaria (>30 minutos)
Pescados y mariscos	3-4 raciones semana																										
Carnes magras	3-4 raciones semana																										
Huevos	3-4 raciones semana																										
Legumbres	2-4 raciones semana																										
Frutos secos	3-7 raciones semana																										
Leche, yogur, queso	2-4 raciones día																										
Aceite de oliva	3-6 raciones día																										
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones día																										
Frutas	≥ 3 raciones día																										
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones día																										
Agua	4-8 raciones día																										
Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos																										
Actividad física	Diaria (>30 minutos)																										

TIPOS DE GRASAS

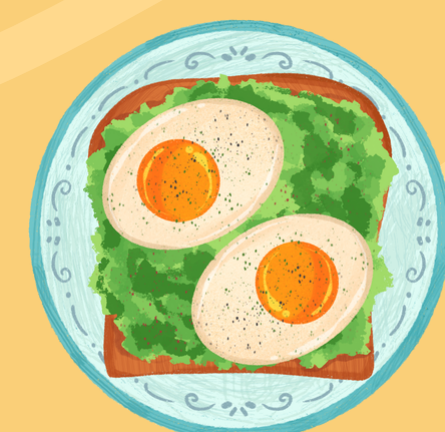
GRASAS SATURADAS	GRASAS INSATURADAS	GRASAS HIDROGENADAS
En exceso son perjudiciales, inflamatorias, aumentan el colesterol, etc.	Son saludables para el corazón, colesterol, circulación, anti-inflamatorias, etc.	Muy perjudiciales para el corazón, peores que cualquier otro tipo de grasa

Proteínas

Las proteínas desempeñan diversas funciones en nuestro organismo, como la construcción y regeneración de tejidos. Por lo tanto son esenciales en nuestra alimentación.

Vegetales	Animales
Frijoles	Huevo
Lentejas	Carne
Garbanzos	Pescado
Cacahuates	Leche

- **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 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.



Referencias bibliográficas

[EPIDEMIOLOGIA.pdf](#)