



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno Andrea Guadalupe Romero López

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

CARACTERISTICAS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE

UNA DIETA SALUDABLE DEBE DE REUNIR LAS CARACTERISTICAS SIGUIENTES

PROPORCION

Los hidratos de carbono deben suponer entre **55%** **Y** **60%** de las kcal totales al día

LAS GRASAS Un **25%** **Y** **30%**



PROTEINAS

Un **12%** **Y** **15%**

AGUA

Hay que beber de **1.5** **a** **2** litros de agua



SUFICIENTE

la cantidad de Alimentos debe ser adecuada para mantener **EL PESO** Dentro de los rangos normales



En los niños

el objetivo es lograr un crecimiento **Y** desarrollo proporcional



ADAPTADA

Esta se debe de adaptar de acuerdo a **TALLA**

EDAD **SEXO**



ACTIVIDAD FISICA

ESTADO DE SALUD



VARIADA

DEBE DE CONTENER ALIMENTOS DE CADA UNO DE LOS GRUPOS



No solo por que será mas agradable

si no que a mayor variedad, mayor seguridad de garantizar los nutrientes necesarios

