



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: José aidan espinosa Juárez

Nombre del tema: características de una alimentación saludable

Parcial: 4 cuatrimestre

Nombre de la Materia: epidemiologia

Nombre del profesor: Cecilia zamorano Zambrano

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: 4 cuatrimestre

CARACTERISTICAS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE



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



la alimentación saludable en general, y lo puedes utilizar como base en tu alimentación diaria. En caso de presentar síntomas específicos relacionados

CADA PERSONA TIENE UNOS REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN FUNCIÓN DE SU EDAD, SEXO, TALLA, ACTIVIDAD FÍSICA QUE DESARROLLA Y ESTADO DE SALUD O ENFERMEDAD.



Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable

Tratamiento de la alimentación adecuada



Bibliografía

[Antología UDS | UDS Mi
Universidad
\(plataformaeducativauds.co
m.mx\)](#)