

**Mi Universidad**

**Súper Nota**

*Nombre del Alumno: Tania Geraldine Ballinas Valdez*

*Nombre del tema: CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE*

*Parcial: 4 unidad*

*Nombre de la Materia: Epidemiología*

*Nombre del profesor: Maria Cecilia Zamorano Rodríguez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 4-A*

# CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



50%  
VERDURAS Y  
HORTALIZAS

NUTRIPLATO

25%  
CARNES, PESCADOS,  
HUEVOS,  
LEGUMBRES Y  
FRUTOS SECOS

25%  
CEREALES  
INTEGRALES  
O TUBÉRCULOS



PROPORCIÓN  
ENTRE SI

TIENE QUE SER  
SUFICIENTE

# ALIMENTACION SALUDABLE

TIENE QUE SER  
VARIADA

ADAPTADA A LA EDAD, AL  
SEXO, A LA TALLA, A LA  
ACTIVIDAD FÍSICA





**LEYES DE ALIMENTACIÓN**

COMPLETA

EQUILIBRADA

ADECUADA

VARIADA

INOCUA

SUFICIENTE

ACCESIBLE

E

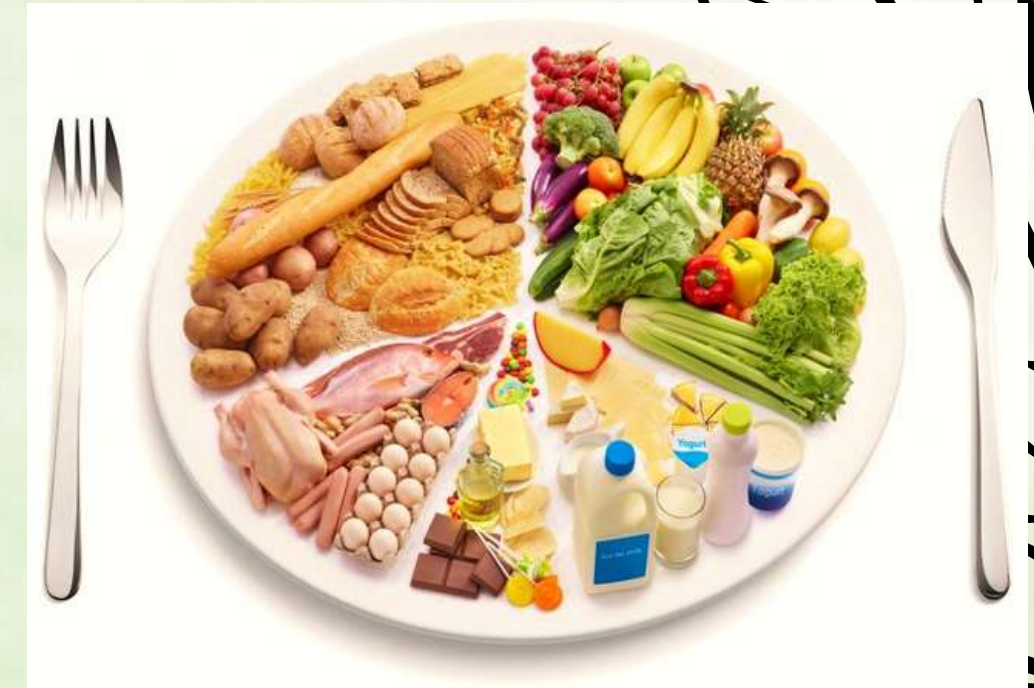




EVITA EL CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS



MANTENER BUENOS HABITOS



REALIZAR 5 COMIDAS AL DIA

**RECOMENDACIONES**

**GENERALES**

CONSUME AGUA SIMPLE



REDUCE EL CONSUMO DE AZUCARES



HAZ EJERCICIO REGULAR



## BIBLIOGRAFIA

- Universidad del Sureste 2023. Antología de Epidemiología pdf:  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/9d7f03c2e6e4463143f089b88772d945--LC-LEN%20404%20EPIDEMIOLOGIA.pdf>
- [https://drperezgalaz.com/inicio/2016/10/10/alimentacion\\_saludable/](https://drperezgalaz.com/inicio/2016/10/10/alimentacion_saludable/)