

# UDS

## Mi Universidad

### SUPER NOTA

*Nombre del Alumno: lesly vazquez Mazariegos*

*Nombre del tema: Valoración alimentaria*

*Parcial: 4.to*

*Nombre de la Materia: Epidemiologia*

*Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodriguez*

*Nombre de la Licenciatura: licenciatura en enfermería*

*Cuatrimestre: 4.to cuatrimestre*

# CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

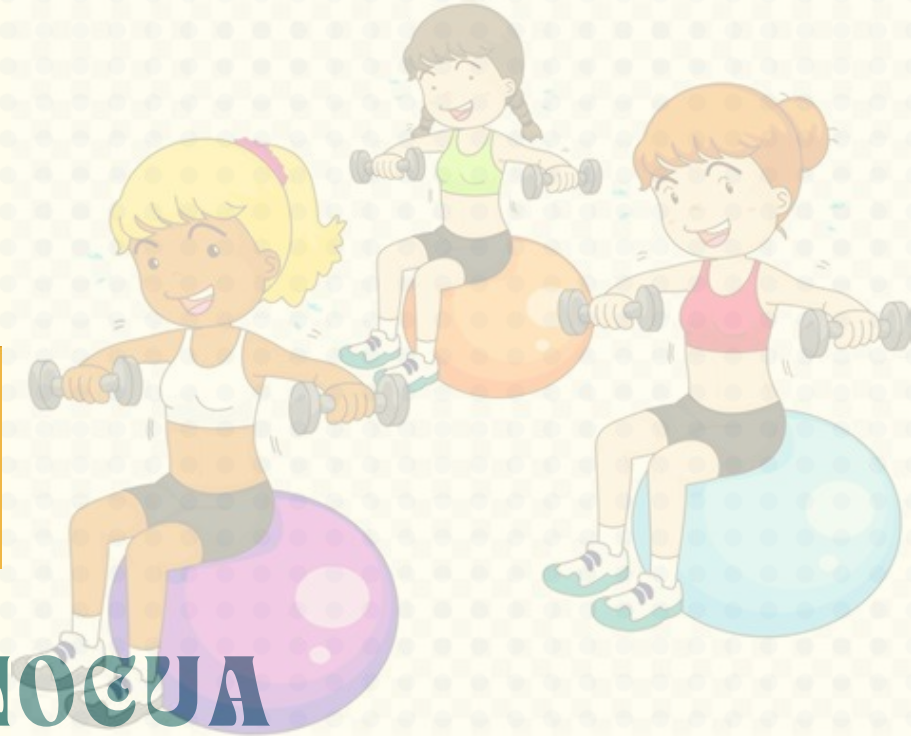
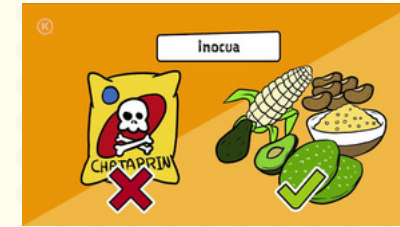


ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE

# Dieta

## VARIADA

UNA DIETA VARIADA ES AQUELLA QUE INCLUYE UNA AMPLIA GAMA DE ALIMENTOS DE DIFERENTES GRUPOS ALIMENTICIOS EN LAS CANTIDADES ADECUADAS.



## INOCUA

ES AQUELLA QUE NO CAUSA DAÑO O RIESGO PARA LA SALUD. SE REFIERE A UNA ALIMENTACIÓN SEGURA, LIBRE DE CONTAMINANTES, TOXINAS O SUSTANCIAS PERJUDICIALES PARA EL ORGANISMO.



## COMPLETA

UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA QUE PROPORCIONA TODOS LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA MANTENER UNA BUENA SALUD.



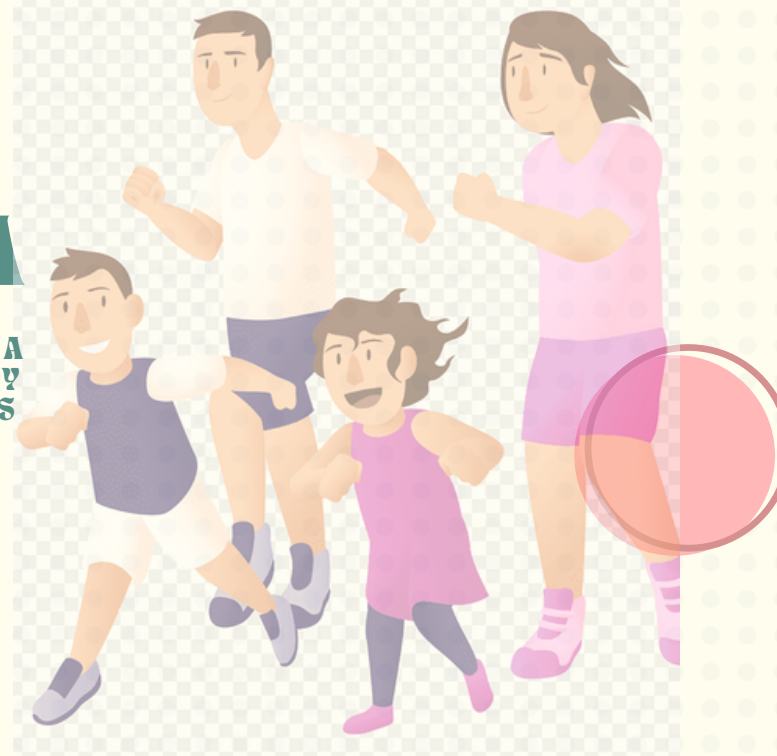
## SUFICIENTE

ESTO IMPLICA CONSUMIR UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS EN CANTIDADES ADECUADAS, INCLUYENDO CARBOHIDRATOS, PROTEÍNAS, GRASAS, VITAMINAS, MINERALES Y AGUA.



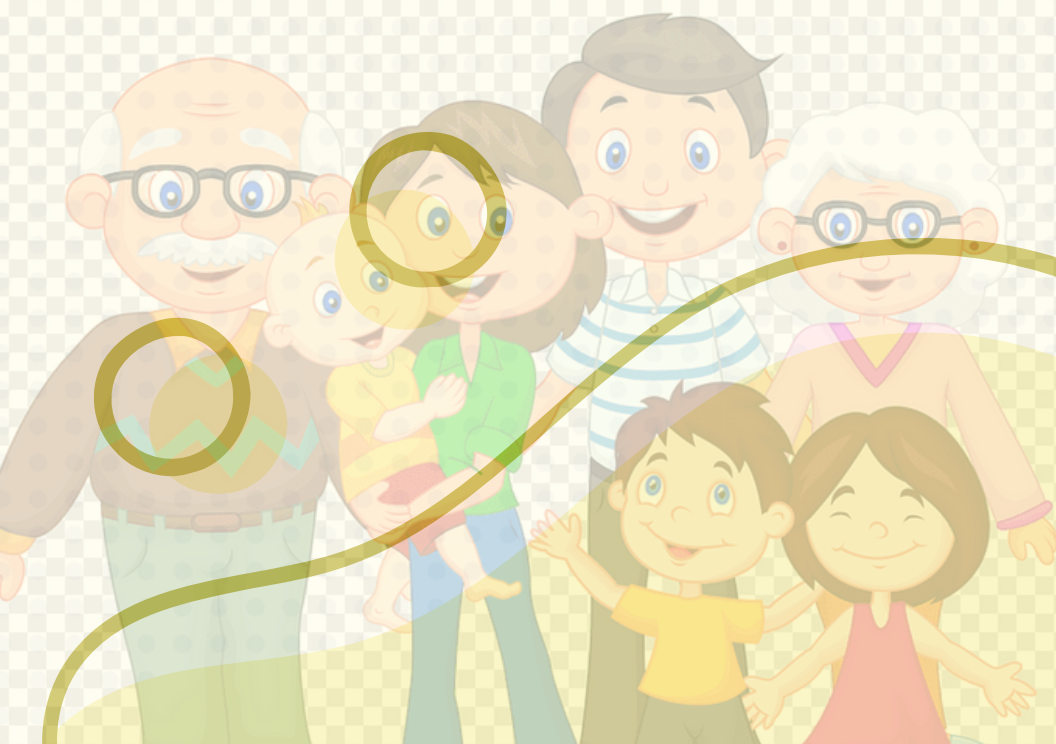
## ADECUADA

UNA DIETA ADECUADA SE REFIERE A UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y SALUDABLE QUE PROPORCIONA LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA MANTENER UN BUEN ESTADO DE SALUD Y BIENESTAR.



## EQUILIBRADA

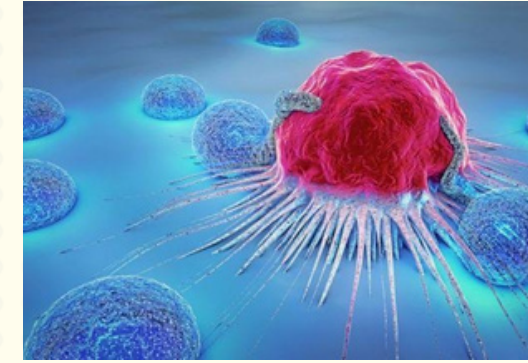
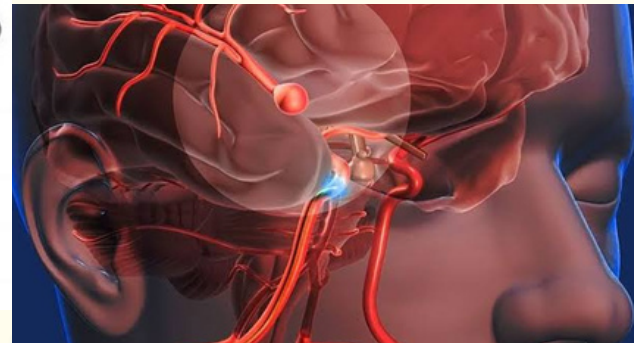
UNA DIETA EQUILIBRADA ES AQUELLA QUE PROPORCIONA AL ORGANISMO TODOS LOS NUTRIENTES NECESARIOS EN LAS CANTIDADES ADECUADAS PARA MANTENER UN BUEN ESTADO DE SALUD.



Ayuda a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades no transmisibles

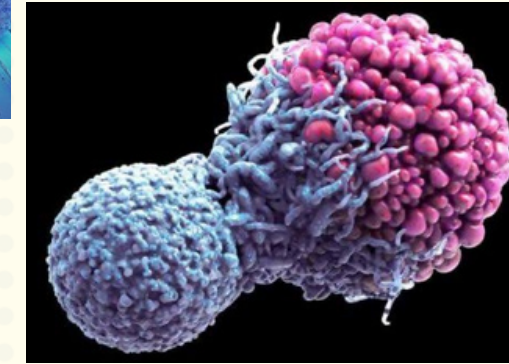
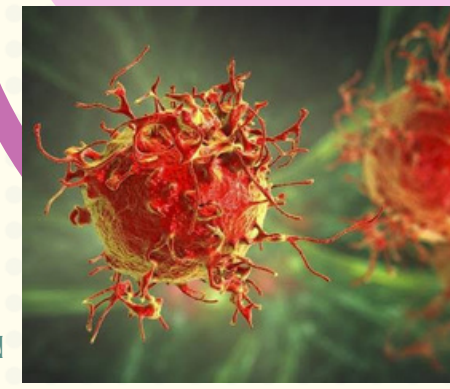
## ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

CONDICIÓN MÉDICA QUE OCURRE CUANDO EL FLUJO SANGUÍNEO AL CEREBRO SE INTERRUMPE O SE REDUCE SIGNIFICATIVAMENTE.



## CÁNCER

UNA ENFERMEDAD POR LA QUE ALGUNAS CÉLULAS DEL CUERPO SE MULTIPLICAN SIN CONTROL Y SE DISEMINAN A OTRAS PARTES DEL CUERPO.



# ENFERMEDADES

## DIABETES

ENFERMEDAD CRÓNICA QUE SE CARACTERIZA POR NIVELES ELEVADOS DE AZÚCAR EN LA SANGRE (GLUCOSA). ESTO OCURRE CUANDO EL CUERPO NO PRODUCE SUFICIENTE INSULINA O NO LA UTILIZA DE MANERA EFICIENTE.



## CARDIOPATÍA

CUALQUIER ENFERMEDAD O TRASTORNO QUE AFECTE AL CORAZÓN.

- ENFERMEDAD CORONARIA
- INSUFICIENCIA CARDÍACA
- ARRITMIAS
- CARDIOPATÍA CONGÉNITA
- ENFERMEDAD VALVULAR



• PROTEÍNAS



• LÍPIDOS



• MINERALES



Calcio



• CALCIO



# Proporción de los alimentos (Nutrientes)

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES



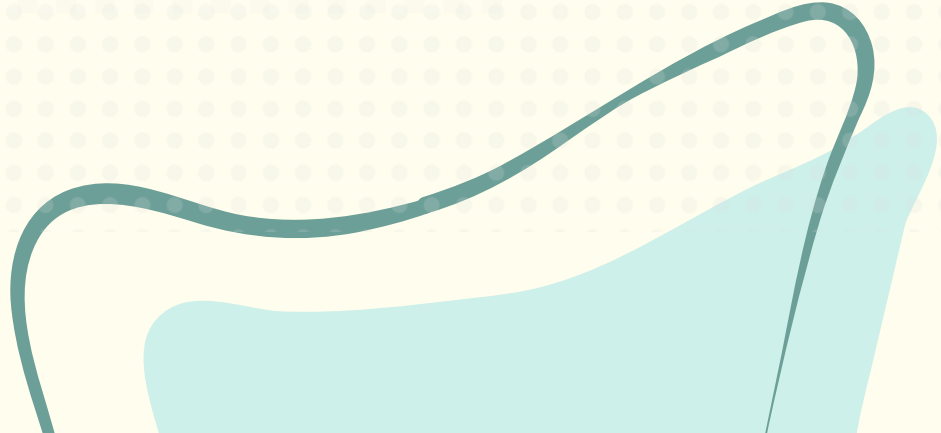
• VITAMINAS



• HIDRATOS DE CARBONO



• FIBRA





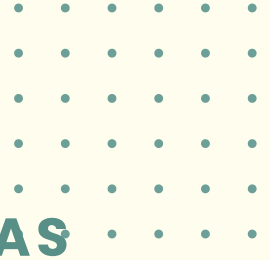
• CARNE



• CEREALES Y DERIVADOS



• ALMENDRAS



# TIPOS DE ALIMENTOS

• PESCADO



• JITOMATE



• HUEVO



• LECHE



• AGUACATE



• MANZANA



• ESPARRAGOS



• VERDURAS Y HORTALIZAS



• AVENA

