



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.



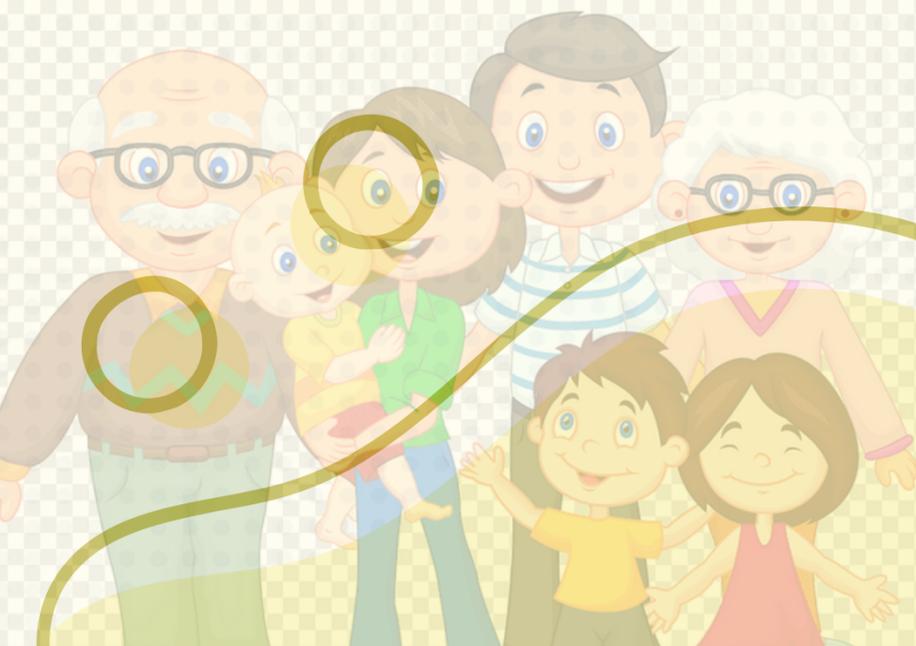
ADECUADA

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

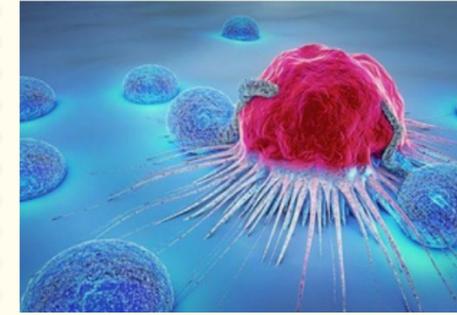
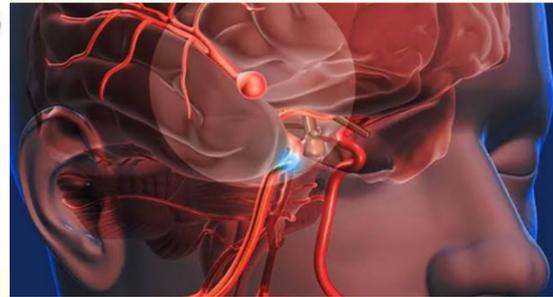
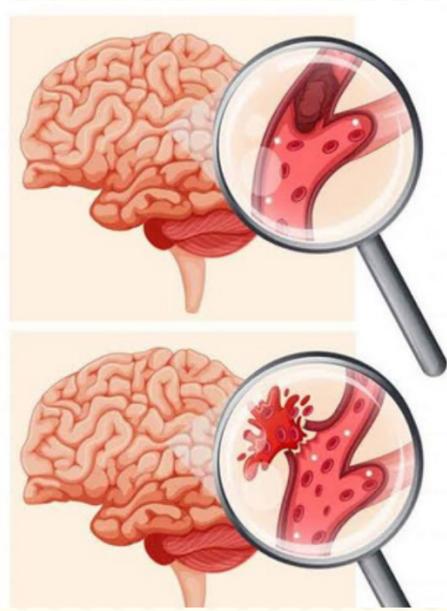
UNA DIETA EQUILIBRADA ES AQUELLA QUE PROPORCIONA AL ORGANISMO TODOS LOS NUTRIENTES NECESARIOS EN LAS CANTIDADES ADECUADAS PARA MANTENER UN BUEN ESTADO DE SALUD.



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

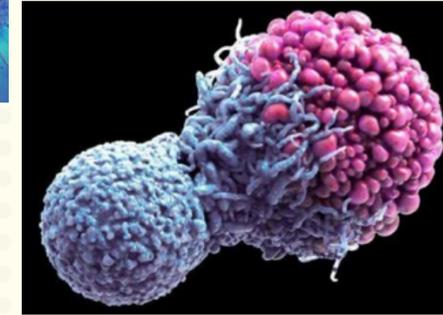
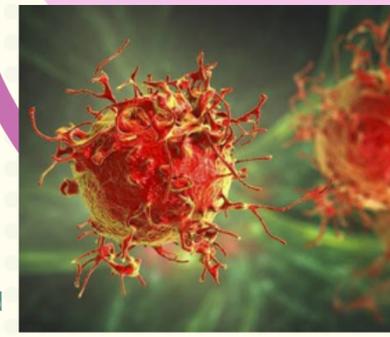
ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

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

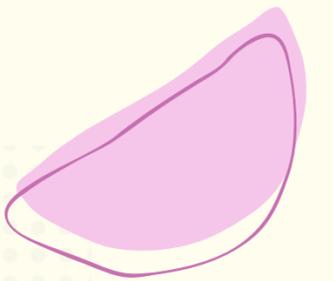


• HIDRATOS DE CARBONO



• FIBRA





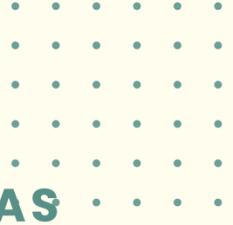
• CARNE



• CEREALES Y DERIVADOS



• ALMENDRAS



TIPOS DE ALIMENTOS

• PESCADO



• JITOMATE



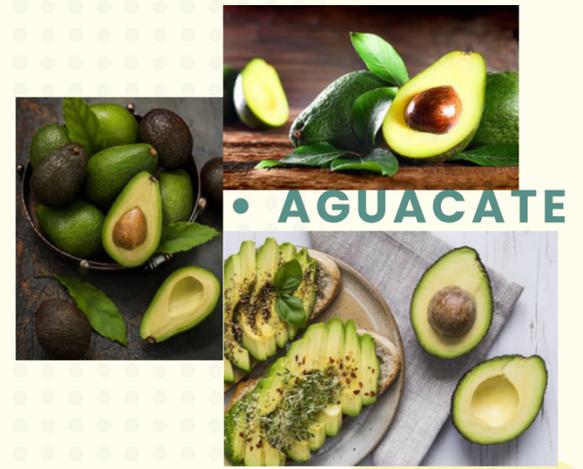
• HUEVO



• LECHE



• AGUACATE



• MANZANA



• ESPARRAGOS



• VERDURAS Y HORTALIZAS



• AVENA

