



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno: Erika Del Roció Martínez Hernández*

*Nombre del tema: características de una alimentación saludable*

*Parcial: cuarto*

*Nombre de la Materia: epidemiología*

*Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 4ºB*

# 4.1 Características de una alimentación saludable

UNA DIETA SALUDABLE TIENE QUE REUNIR LAS CARACTERÍSTICAS SIGUIENTES:

los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.



Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.



Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud



Accesible: Que esté al alcance de las posibilidades económicas, sociales y geográficas del individuo.



Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.)

