



Super Nota

Nombre del Alumno: Yeyry Arlen Ramirez Roblero

Nombre del tema: Características de una Alimentación Sana

Parcial: Cuarto parcial

Nombre de la Materia: Epidemiología

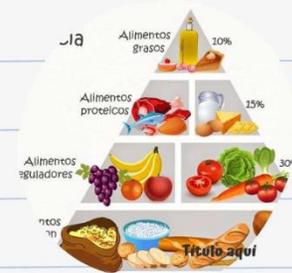
Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería

4to Cuatrimestre, Grupo B



Completa


Contiene todos los grupos de alimentos.

Variada



En alimentos y métodos de cocción no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios

Inocua



CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS



Ninguno de sus componentes representa daño a la salud.

Adecuada...

Gustos	Sexo	Talla	Peso	Actividad Física
				
Edad	Cultura	Economía		
				

Equilibrada (porción entre sí)

Hidratos de carbono; CHO:55% Kcal al día	Proteínas: 12-15% Kcal diarias
	
Lípidos 25-30% Kcal diarias	1,5 a 2 litros de agua al día.
	

Suficiente



En macro y micronutrientes para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.

Bibliografía

Antología Epidemiología pg, 114 y 115 . Características de una alimentacion sana.UDS. (2023.)