



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Castellanos Pacheco Diego Antonio

Nombre del tema: Características de una alimentación saludable

Parcial: Cuarto

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Zamorano Rodríguez María Cecilia

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: Cuarto

DECALOGO DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE



1 NO TE OLVIDES DEL DESAYUNO Y LA CENA

Ingiere alimentos por la mañana para la energía necesaria y cena ligero para no alterar el sueño

2 MASTICA DESPACIO LOS ALIMENTOS

Para mejor digestión y para estar saciado

3 CONSUME FRUTAS Y VERDURAS

Nos hidratan, nos aportan fibra, Vit. Son antioxidantes y sobre todo cardiosaludable



4 CONSUME PRODUCTOS LACTEOS O DERIVADOS

Fuente de proteínas, calcio, Vitamina D y Vit. Del grupo B.



5 UTILICE EL ACEITE DE OLIVA COMO GRASA PRINCIPAL

Disminuye el cáncer, el deterioro, controla el La diabetes, controla el colesterol, la tensión arterial Y es antioxidante



10 CONSUME DIARIAMENTE CEREALES ESPECIALMENTE INTEGRALES

Tienen alto valor nutritivo Vit y Min, fibra y poca grasa. Los integrales tienen en mayor cantidad.



9 PRACTICA EJERCICIO

Camina al menos 3-4 veces por semana, como mínimo 30 minutos



8 ¡BEBE MUCHA AGUA! 1.5-2 L

Recuerda que refrescos y gaseosa tiene mucha azúcar y calorías



7 CONSUMA CARNE CON BAJO APORTE GRASO

La carne blanca mejor que la roja. Gran aporte de Vit, Min y calorías.



6 CONSUMA PESCADO, AL MENOS 2 VECES POR SEMANA

Contiene Omega-3 que controla la presión arterial, proteínas y aporte calórico bajo. Vitaminas y minerales



RECUERDA HACER LAS 5 COMIDAS DIARIAS