



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: BRENDA MAYARI ALVARADO BRAVO

Nombre del tema: CARACTERISTICAS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE

Parcial: CUARTO PARCIAL

Nombre de la Materia: EPIDEMIOLOGIA

Nombre del profesor: MARIA CECILIA ZAMORANO RODRIGUEZ

Nombre de la Licenciatura: LIC. ENFERMERIA

Cuatrimestre: CUARTO CUATRIMESTRE

Características de una alimentación

Características de una alimentación saludable



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.

Proporción entre sí. Así, 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%. A



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

No solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios

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.)



<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/9d7f03c2e6e4463143f089b88772d945--LC-LEN%20404%20EPIDEMIOLOGIA.pdf>