



Mi Universidad

Nombre del alumno: Ana Belén Gómez Álvarez

Tema: características de una alimentación saludable.

Parcial: 4ta unidad

Nombre de la materia: Epidemiología

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano

Nombre de la licenciatura: Lic. en enfermería

Cuatrimestre: 4 "B"

Lugar y fecha: Comitán de Domínguez Chiapas, Noviembre de 2023

Características de una alimentación saludable

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:

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%.

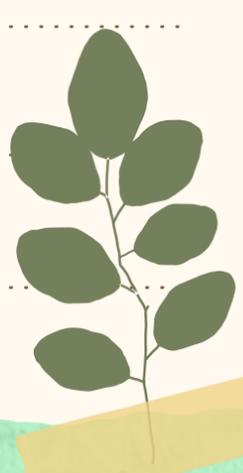


Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.





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.

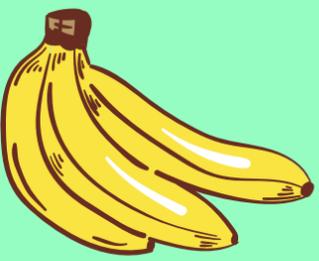
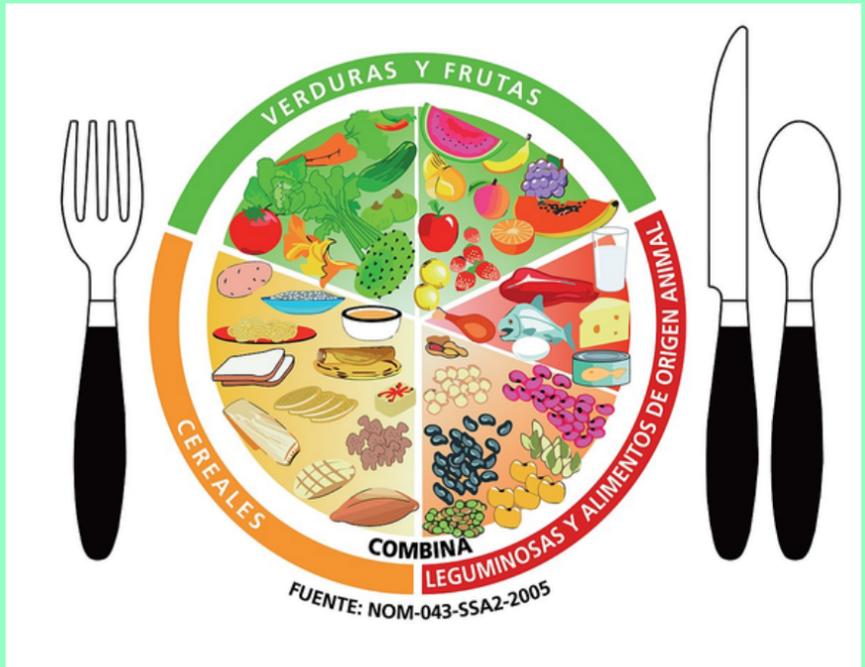
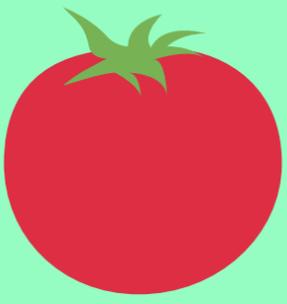


Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios

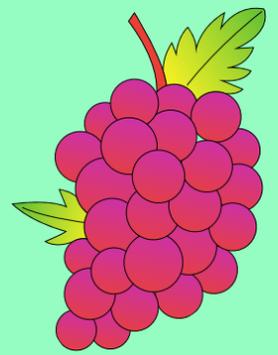




COME SALUDABLE



BEBE AGUA



HAZ EJERCICIO

