



Mi Universidad

del Alumno: Darío Antonio Hernández Meza

Nombre del tema: Características de una alimentación saludable

Parcial: 4

Nombre de la Materia: epidemiologia

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

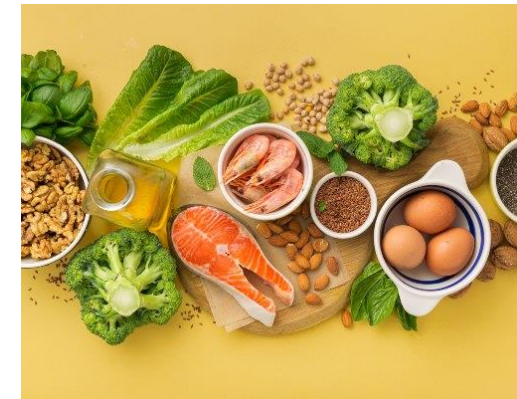
Cuatrimestre: 4

CARACTERISTICAS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE

Proporción entre si así los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre 55 y un 60% de las Kcal totales al día: las grasas 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 logran 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.