



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Mariana Itzel Hernández Aguilar

Nombre del tema: Características de una alimentación saludable

Parcial: Unidad 4

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4to cuatrimestre

"Características de una alimentación saludable"

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:



-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%



-Las proteínas, entre un 12 y un 15%.



Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.



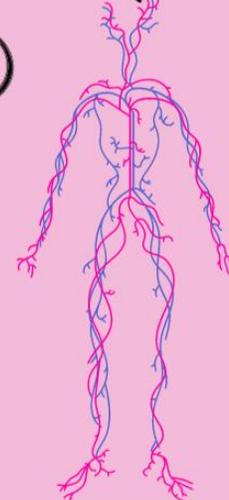
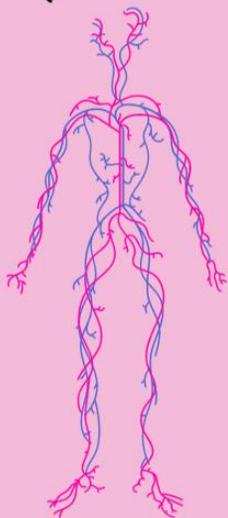
Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad



"Características de una alimentación saludable"

-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



“Bibliografía”

-Antología UDS, Epidemiología (2023), Url: [-LC-LEN 404 EPIDEMIOLOGIA.pdf](#)