



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Diana Paola Perez Briones

Nombre del tema: Características de una alimentación saludable

Parcial: 4^{to}

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

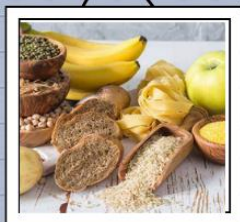
Cuatrimestre: 4^{to}

CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Aquella que aporta cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida.



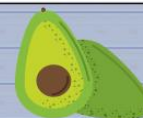
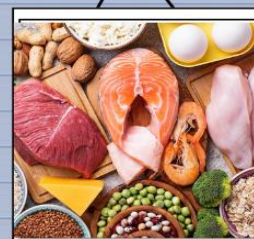
Proporciona hidratos de carbonos han de suponer entre un 55 y un 60% de las Kcal totales al día, las grasas entre un 25 y un 30% y las proteínas entre un 12 y un 15%.
Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.

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



Tiene que ser adaptada: a la edad, 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 y verduras, legumbres, cereales, horticolas, carnes y aves, pescados) a mayor variedad habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.



https://www.canva.com/design/DAF1hVzZdns/0-HYDX4BM78Ouo-zfsFk8w/edit?utm_content=DAF1hVzZdns&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

BIBLIOGRAFIA

[LC-LEN 404 EPIDEMIOLOGIA.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](#)