



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Jesus Alexander Gómez Morales

Nombre del tema: Características de una alimentación saludable

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería Grupo B

Cuatrimestre: Cuarto Cuatrimestre

4.1 Características de una alimentación saludable

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

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

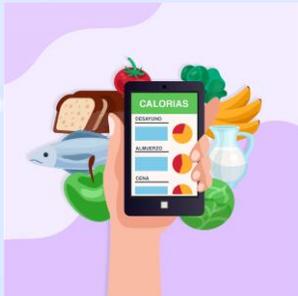


Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional

-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.

Una alimentación saludable es fundamental para mantener un buen estado de salud y prevenir enfermedades

Aquí te presento algunas características clave de una alimentación saludable:



Consumo adecuado de calorías: La cantidad de calorías consumidas debe estar en equilibrio con la cantidad de energía que el cuerpo gasta.



Variación de alimentos: Consumir una amplia variedad de alimentos asegura que se obtengan todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo. Incluye frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa.