



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno: Karla Sofía Tovar Albores*

*Nombre del tema: Características de una alimentación saludable*

*Parcial: Cuarto parcial*

*Nombre de la Materia: Epidemiología*

*Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Cuarto*

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:

# DIETA SALUDABLE

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. (OMS)

**ALIMENTO**  
Cualquier sustancia que toma o recibe un ser vivo para su nutrición

**ALIMENTACIÓN**  
Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo.

**DIETA**  
Mezcla de alimentos sólidos y líquidos que un individuo o grupo consume.

## CARACTERÍSTICAS PARA UNA DIETA SALUDABLE

### COMPLETA

Que contenga todos los nutrimento

### EQUILIBRADA

Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí

### VARIADA

Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

### INOCUA

Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud

### ADECUADA

Que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos

### SUFICIENTE

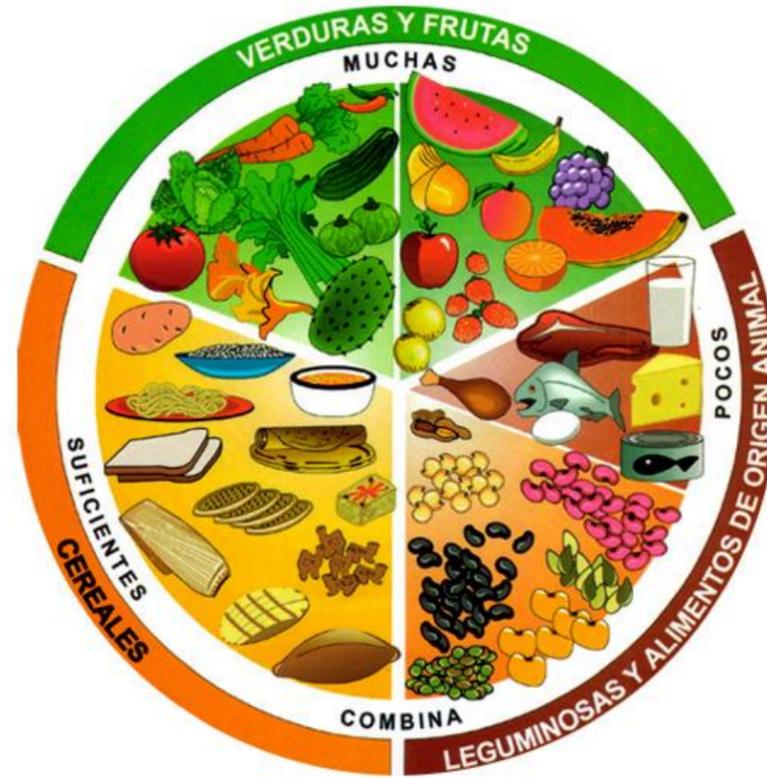
Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos

BRIGITTE DENISE GARCIA SANCHEZ

° 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



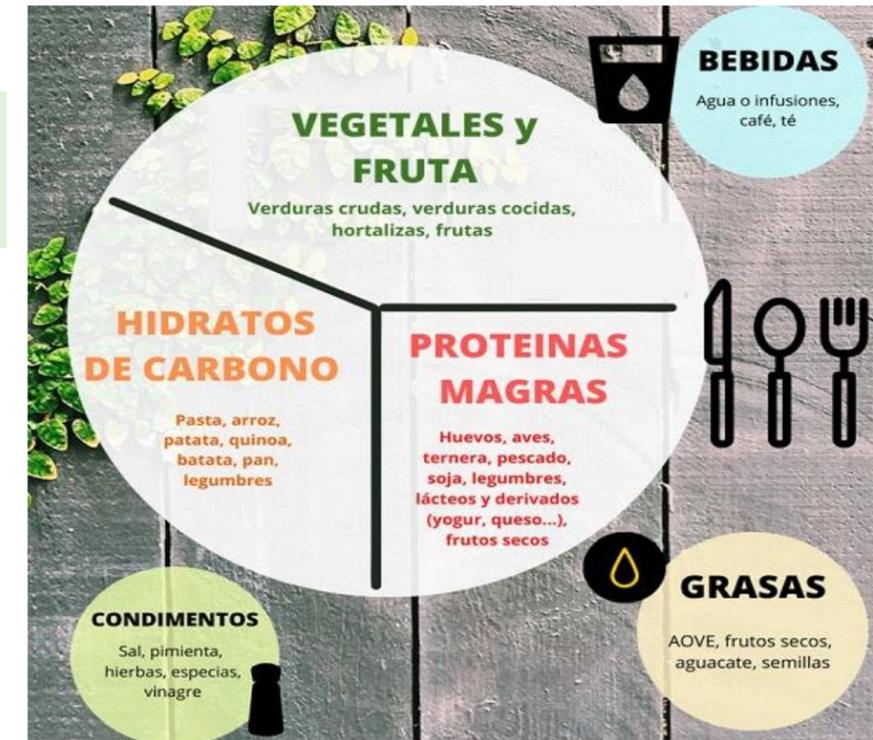
## Características de una alimentación saludable



° 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.



° 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 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.