

# UDS



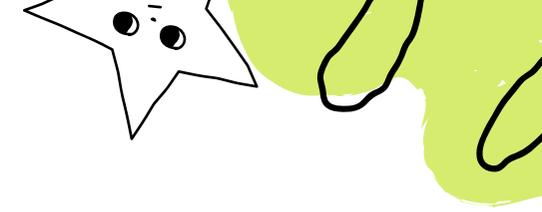
**NUVIA Itzel Briones Cárdenas**

**LEN. Rebeca Marili Vázquez**

**Enfermería comunitaria**

**7mo cuatrimestre.**

**Frontera Comalapa Chiapas a 06 diciembre de  
2024**





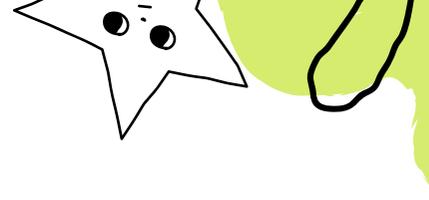
## Alimentación, nutrición y salud pública

### Definición

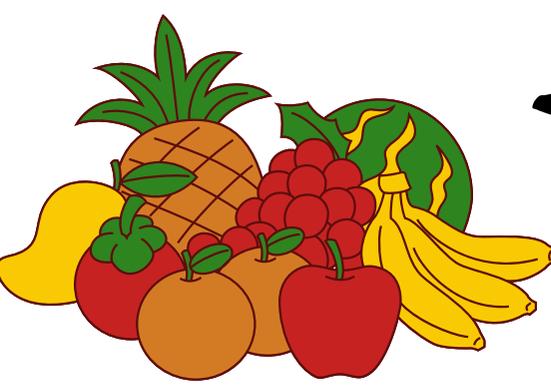
La alimentación y la nutrición están estrechamente relacionadas a la salud pública, debido al impacto directo en la salud y el bienestar de las poblaciones

### Características

Una alimentación adecuada y equilibrada es esencial para prevenir diversas enfermedades y garantizar un desarrollo y funcionamiento óptimo del organismo



Uno de los principales problemas de una alimentación inadecuada son la desnutrición ya que puede aumentar la susceptibilidad a enfermedades infecciosas, retrasar el desarrollo físico y cognitivo y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas en la vida adulta.



## Alimentación saludable: características

### Definición

La alimentación saludable es esencial para el bienestar general, el mantenimiento de un peso corporal óptimo la prevención de enfermedades y la promoción de una calidad de vida. Generalmente buena

### Características

una dieta saludable proporciona el cuerpo, los nutrientes esenciales, energía y sustancias promotoras en la salud en cantidades adecuadas

Los principios básicos de la alimentación son: una alimentación completa, incluir alimento de todos los grupos. Equilibrada, las proporciones adecuadas. Inocua consumir alimentos que no representen riesgos para la salud. suficiente Cubrir las necesidades nutricionales, de acuerdo a la etapa de vida. Dieta variada ya que debemos de alternar los alimentos de cada grupo en las comidas.



## Principios de alimentación saludable

### Definición

La alimentación saludable, se basa en ciertos principios fundamentales que proporciona a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita para funcionar correctamente

### Características

Esto se debe a que promueve una buena calidad de vida y la prevención de enfermedades. Son las ventajas de tener una alimentación saludable ya que debe ser una dieta que proporcione una cantidad adecuada de todos los nutrientes esenciales, sin exceder o carecer de alguno de ellos. Lo que significa Incluir alimento de todos los grupos



Para tener una alimentación saludable. Debemos de equilibrar la cantidad de alimentos. La variedad de alimentos que se asegura para la ingestión de los nutrientes esenciales. La moderación, evitar el consumo excesivo. La educación alimentaria debe de ser acorde a las necesidades individuales. La calidad sobre la cantidad preferencia de alimentos naturales, tener una hidratación adecuada, limitar el sodio, azúcar, grasas, saturadas trans y fomentar la fibra, escucha a tu cuerpo disfrutar la comida