



**TEMA: CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.**

**MATERIA: EPIDEMIOLOGÍA.**

**DOCENTE: VICTOR MANUEL NERY GONZALES.**

**ALUMNA: KARLA GUADALUPE MÉRITO GÓMEZ.**

**LICENCIATURA: ENFERMERÍA.**

**PARCIAL: IV**



# CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



## ¿Que es una alimentación saludable?

Una alimentación saludable significa que aporta todos los nutrientes importantes y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. ¿Y cuáles son esos nutrientes esenciales?, pues son: las proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

De acuerdo a las Guías Alimentarias, la alimentación saludable comienza con:

1. Elegir alimentos naturales como la base de la alimentación.
2. Evitar alimentos procesados y ultra-procesados para prevenir enfermedades.
3. Practicar un estilo de vida saludable.



## ¿Por qué es importante una alimentación saludable?

Una alimentación saludable nos ayuda a tener un buen estado de salud, a sanar o realizar procesos de recuperación, a combatir enfermedades e infecciones y a evitar enfermedades crónicas degenerativas causadas por la obesidad.



## Características de una alimentación saludable

Una alimentación saludable es aquella que aporta los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo, manteniendo un equilibrio adecuado de carbohidratos, proteínas y grasas saludables. Se caracteriza por:

1. Equilibrio en la cantidad de nutrientes.
2. Variedad de alimentos frescos y naturales.
3. Bajo consumo de ultraprocesados (comidas rápidas, azúcares añadidos).
4. Riqueza en vitaminas y minerales.
5. Adecuada hidratación.
6. Control de porciones y moderación en el consumo de sal y azúcar.
7. Adaptación a las necesidades individuales de cada persona.

Es clave comer de manera consciente, priorizando alimentos frescos y naturales, y adaptando la dieta a las necesidades personales para mantener la salud a largo plazo.

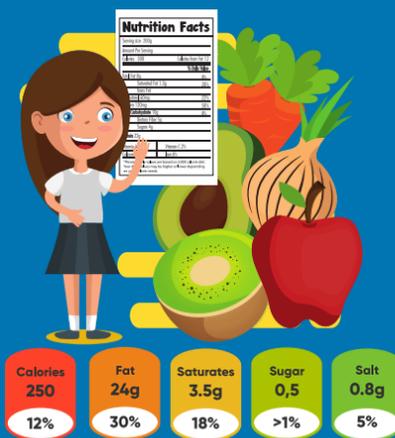


## Estrategias para que la población reciba información y la implemente en su estilo de vida

Para promover una alimentación saludable en la población, es necesario un enfoque integral que combine:

1. Educación y sensibilización: A través de campañas en medios, programas escolares y talleres prácticos sobre nutrición.
2. Acceso a alimentos saludables: Mejorar la disponibilidad de alimentos frescos mediante subsidios y mercados locales.
3. Participación comunitaria: Fomentar redes de apoyo local y la participación activa de líderes comunitarios.
4. Tecnología y redes sociales: Utilizar aplicaciones móviles y redes sociales para difundir información y recetas saludables.
5. Políticas públicas: Implementar etiquetado nutricional claro y regular la publicidad de alimentos no saludables.
6. Modelos de rol: Involucrar figuras públicas para inspirar cambios y promover un estilo de vida integral que incluya ejercicio y bienestar.
7. Apoyo profesional: Capacitar a los profesionales de salud en nutrición y promover la educación en atención primaria.
8. Marketing social: Utilizar mensajes positivos y establecer metas alcanzables para promover hábitos saludables.

Este enfoque debe involucrar a gobiernos, profesionales de salud y comunidades, creando un entorno que facilite la adopción de una dieta saludable en el día a día.



Calories	Fat	Saturates	Sugar	Salt
250	24g	3.5g	0.5	0.8g
12%	30%	18%	>1%	5%



# REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. <https://labuenanutricion.com/blog/que-es-la-alimentacion-saludable/>
2. <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/que-es-la-alimentacion-saludable?idiom=es#:~:text=Una%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20nos%20ayuda%20a%20tener%20un%20buen%20estado,degenerativas%20causadas%20por%20la%20obesidad.>
3. <https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/dieta-nutricion/en-que-consiste-comer-saludable>
4. <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/division-information/data-stats/index.htm>