



Nombre del alumno: Dulce María Juárez Méndez

Nombre del tema: Características que debe de tener una
alimentación saludable

Parcial: 4

Nombre de la materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Victor Manuel Nery González

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4

Características que debe tener una alimentación saludable

La alimentación saludable enfatiza las frutas, las verduras, los cereales integrales, los productos lácteos y las proteínas.



Completa: Que incluya todos los grupos de alimentos, para obtener todos los nutrientes necesarios para el organismo.

Variada: Que alterne alimentos del mismo grupo en los diferentes tiempos de comida.

Equilibrada: Que aporte las cantidades justas de cada grupo de alimentos manteniendo un balance entre sí.

Inocua: Que su preparación y consumo habitual no represente un riesgo a la salud, es decir, que esté libre de microorganismos patógenos, toxinas, conservadores y contaminantes.

Suficiente: Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos en cada individuo.

Adecuada: Que se acople a las necesidades y características individuales, como el sexo, edad y estado fisiológico y patológico que sea acorde con los gustos y la cultura de quien la consume.

Características de la dieta correcta

Incluye todos los grupos de alimentos: cereales, leguminosas, frutas, verduras, grasas saludables, oleaginosas y alimentos de origen animal



Ser variada y equilibrada

Contar con las cantidades necesarias de energía

Adecuarse a las necesidades de cada persona

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.

La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Si tienes antecedentes de cáncer de mama o estás en tratamiento, la buena alimentación es especialmente importante para ti. Lo que comes puede influir en tu sistema inmunitario, tu estado de ánimo y tu nivel de energía.

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

6 Características de la Alimentación Saludable

Adecuada: Que se adapte a tus necesidades



Completa: Con todos los grupos de alimentos



Suficiente: Que cubra tus necesidades de nutrientes



Equilibrada: Cantidades justas de cada alimento



Variada: Diferentes alimentos dentro del mismo grupo



Inocua: Sin riesgos a nuestra salud



www.nutriye.com

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

Básicamente, los alimentos se agrupan en los siguientes grupos: energéticos, que incluyen los hidratos de carbono (CHO) y las grasas; plásticos (proteínas), que intervienen como constructores; y reguladores (vitaminas y minerales).



1. https://drperezgalaz.com/inicio/2016/10/10/alimentacion_saludable/
2. <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index-es.html#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20enfatisa%20las,y%20bebidas%20de%20soya%20fortificadas.>
3. <https://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>