



# SUPER NOTA

NOMBRE DEL ALUMNO: YAZURI GUADALUPE  
ÁLVAREZ GARCÍA

NOMBRE DEL TEMA: CARACTERÍSTICA QUE  
DEBE TENER UNA ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE

NOMBRE DEL MAESTRO: VICTOR MANUEL  
NERY GONZÁLEZ

NOMBRE DE LA MATERIA: EPIDEMIOLOGÍA

PARCIAL: 4TO

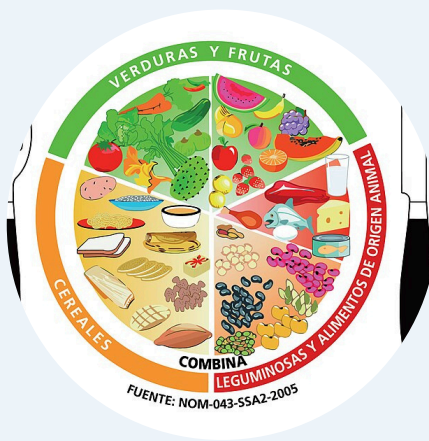
LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: 4TO

ELABORACIÓN: PICHUCALCO, CHIAPAS; 01 DE DICIEMBRE  
DEL 2024

# CARACTERÍSTICAS QUE DEBE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- **Completa:** Que incluya todos los grupos de alimentos, para obtener todos los nutrientes necesarios para el organismo.
- **Equilibrada:** Que aporte las cantidades justas de cada grupo de alimentos manteniendo un balance entre sí.
- **Variada:** Que alterne alimentos del mismo grupo en los diferentes tiempos de comida.
- **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.
- **Accesible:** Que esté al alcance de las posibilidades económicas, sociales y geográficas del individuo.



## RECOMENDACIONES GENERALES

- Mantener buenos hábitos alimenticios
- Realizar 5 comidas al día (3 alimentos principales y dos colaciones)
- Evitar el consumo de alimentos industrializados.
- Tomar un desayuno equilibrado como principal fuente de energía.
- Fomentar el consumo de agua simple.
- Evitar consumo de alimentos con grandes cantidades de grasa y azúcares refinados.
- Realizar habitualmente actividad física.

## PARA QUE LA POBLACIÓN RECIBA INFORMACIÓN SOBRE CÓMO IMPLEMENTAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, SE PUEDEN UTILIZAR ESTRATEGIAS COMO:

- **Medios de comunicación**
- Los medios de comunicación pueden ser una fuente importante de información para promover la salud. Para que sean efectivos, se debe investigar al público objetivo para preparar mensajes pertinentes y elegir los canales que mejor lleguen a ellos.
- **Campañas de vacunación**
- Las campañas de vacunación son una herramienta poderosa para prevenir enfermedades y garantizar que las comunidades tengan acceso a las vacunas necesarias.
- **Fomento de vecindarios saludables**
- Se pueden crear comunidades saludables fomentando la creación de parques y senderos, o trayendo un mercado de agricultores.
- **Promoción de hábitos saludables en la familia**
- Se puede ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables de alimentación y actividad física, siendo un ejemplo a seguir, comiendo comidas saludables en familia, y limitando el tiempo de pantalla.



## ALGUNOS HÁBITOS SALUDABLES QUE SE PUEDEN IMPLEMENTAR SON:

- Hacer ejercicio de forma regular
- Controlar el peso
- No fumar
- Evitar el consumo excesivo de alcohol
- Consumir una dieta saludable y equilibrada
- Cuidar los dientes
- Controlar la hipertensión arterial
- Seguir buenas prácticas de seguridad

## QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE DE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Los alimentos se agrupan en función de su composición mayoritaria en nutrientes, reflejada en las tablas de composición de los alimentos, que son muy utilizadas para planificar la dieta.



Ciertos nutrientes, como el hierro y el calcio, por ejemplo, se encuentran muy repartidos en alimentos como legumbres y verduras; sin embargo el organismo no los aprovecha tan óptimamente como cuando proceden de la carne y derivados y de la leche, respectivamente.

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).

<b>ENERGÉTICOS</b>	<b>CHO:</b> pasta, arroz, legumbres, patatas, cereales, bollería, pan, azúcar. <b>Grasos:</b> aceites, mantequilla, margarina, nata, tocino, etc.
<b>PLÁSTICOS</b>	<b>Proteicos:</b> carne, pescado, huevos, embutidos, legumbres, frutos secos. <b>Lácteos:</b> leche, yogur, quesos, natillas, flanes, etc.
<b>REGULADORES</b>	<b>Hortalizas y verduras:</b> preferentemente crudas. <b>Frutas:</b> preferentemente crudas.

ALIMENTOS	NUTRIENTES
LECHE Y DERIVADOS	Calcio, proteínas, vitaminas grupo B, A y D.
CARNE, HUEVOS Y PESCADOS	Proteínas, grasas, hierro, zinc, vitaminas grupo B, A y D.
CEREALES Y DERIVADOS Y LEGUMBRES	CHO, proteínas, vitaminas del grupo B, fibra.
FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS	Vitaminas, CHO, fibra y minerales.
GRASAS Y ACEITES	Grasas y vitaminas A, E, D y K.
GOLOSINAS Y AZÚCARES	CHO



# REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable>
- <https://www.redalyc.org/journal/3091/309162719011/html/>
- [https://drperezgalaz.com/inicio/2016/10/10/alimentacion\\_saludable/](https://drperezgalaz.com/inicio/2016/10/10/alimentacion_saludable/)
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm>
- <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index-es.html>
- <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable>