



**Mi Universidad**

## **Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: Mariana Itzel Hernández Aguilar.*

*Nombre del tema: 3.5 al 3.6.2.*

*Parcial: Unidad 3.*

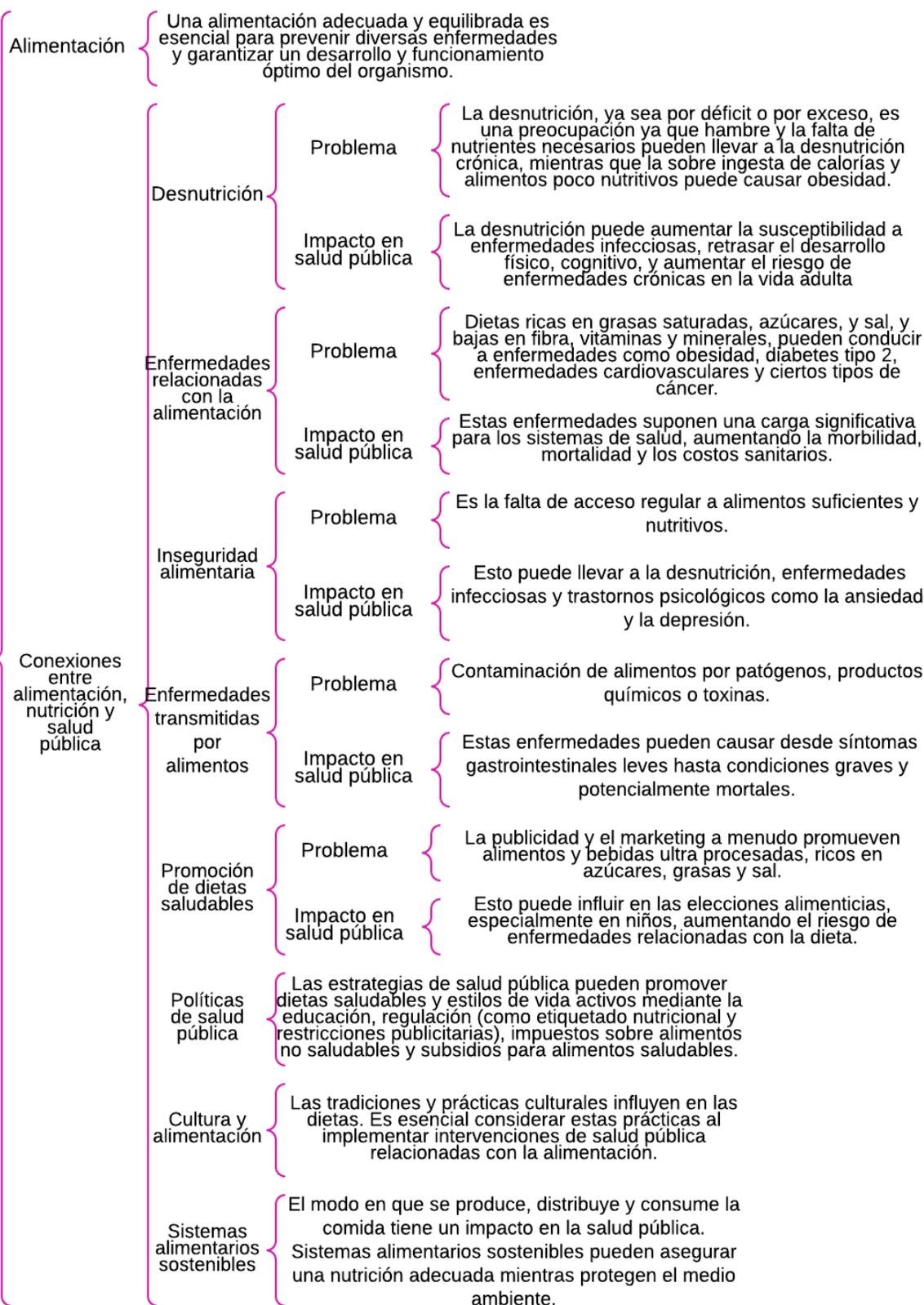
*Nombre de la Materia: Enfermería comunitaria.*

*Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 7 cuatrimestre.*

**"35  
ALIMENTACIÓN,  
NUTRICIÓN Y  
SALUD  
PÚBLICA"**

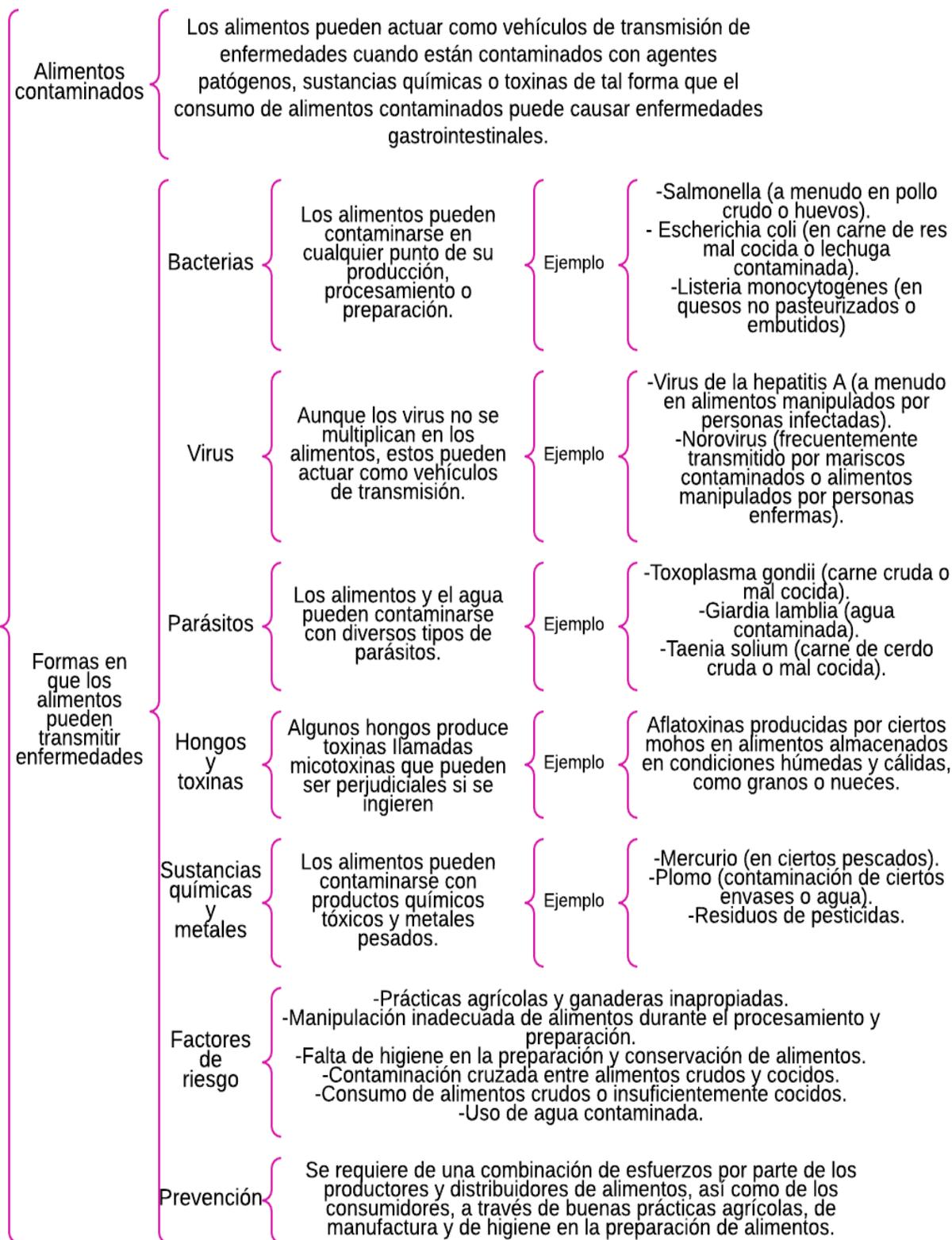




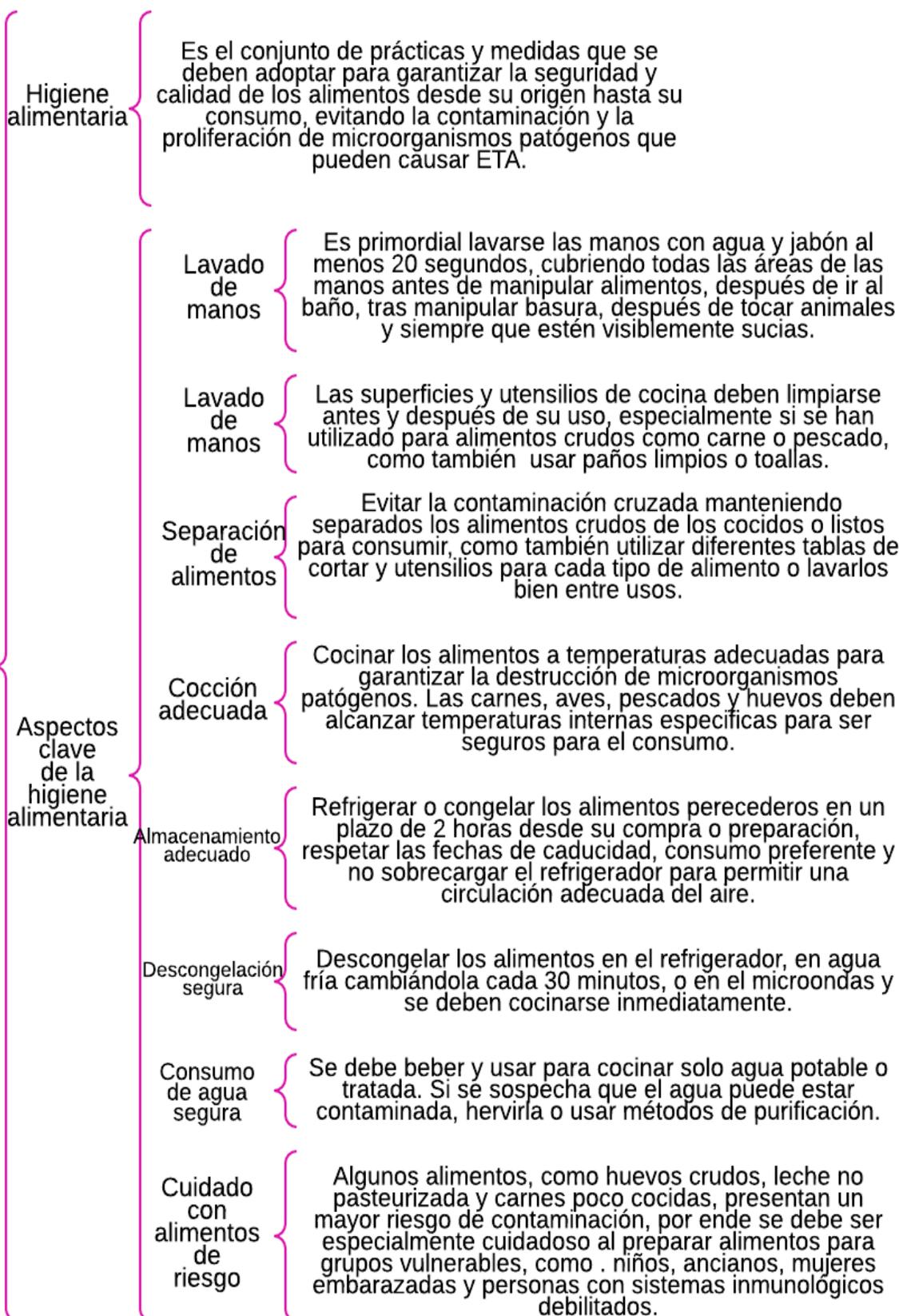
**"3.52  
PRINCIPIOS  
DE  
ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE"**

<p>Principales principios de la alimentación saludable</p>	<p><b>Definición</b></p>	<p>La alimentación saludable se basa en ciertos principios fundamentales que buscan proporcionar a nuestro cuerpo todos los nutrientes que necesita para funcionar correctamente, al mismo tiempo que previene enfermedades y promueve una buena calidad de vida.</p>
	<p><b>Equilibrio</b></p>	<p>La dieta debe incluir una cantidad adecuada de todos los nutrientes esenciales, sin exceder o carecer en alguno de ellos, como alimentos de todos los grupos alimenticios en proporciones adecuadas.</p>
	<p><b>Variedad</b></p>	<p>Incluir diferentes alimentos de cada grupo alimenticio, para asegurar la ingestión de todos los nutrientes necesarios, ya que ningún alimento contiene todos en las proporciones que necesitamos.</p>
	<p><b>Moderación</b></p>	<p>Evitar el consumo excesivo de cualquier alimento o nutriente, ya que aunque algunos alimentos son saludables, consumirlos en exceso puede ser perjudicial.</p>
	<p><b>Adecuación</b></p>	<p>La alimentación debe ser acorde a las necesidades individuales considerando edad, género, actividad física, estado de salud y condiciones específicas.</p>
	<p><b>Calidad sobre cantidad</b></p>	<p>Es vital consumir alimentos ricos en vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales en lugar de aquellos que aportan "calorías vacías", o sea, calorías sin un valor nutricional significativo.</p>
	<p><b>Preferencia por alimentos saludables</b></p>	<p>Seleccionar alimentos frescos y mínimamente procesados en lugar de ultra procesados que suelen contener altas cantidades de azúcares, grasas y sodio.</p>
	<p><b>Hidratación adecuada</b></p>	<p>Consumir suficiente agua es esencial para el funcionamiento adecuado de nuestro organismo.</p>
	<p><b>Limitar sodio, azúcares y grasas saturadas</b></p>	<p>Consumir estos en exceso está asociado a enfermedades como hipertensión, enfermedades cardiovasculares y diabetes.</p>
	<p><b>Fomentar la fibra</b></p>	<p>Consumir alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, que ayudan a mejorar la digestión, reducir el colesterol y aportar saciedad.</p>
	<p><b>Escucha a tu cuerpo</b></p>	<p>Aprender a interpretar las señales de tu cuerpo te ayuda a consumir lo que necesitas sin caer en excesos.</p>
	<p><b>Disfruta la comida</b></p>	<p>Es importante dedicar tiempo a tus comidas, disfruta de los sabores, texturas y del momento de compartir con otros.</p>
	<p><b>Educación y conciencia</b></p>	<p>Conocer sobre los beneficios y propiedades de los alimentos permite tomar decisiones más saludables en nuestra dieta.</p>

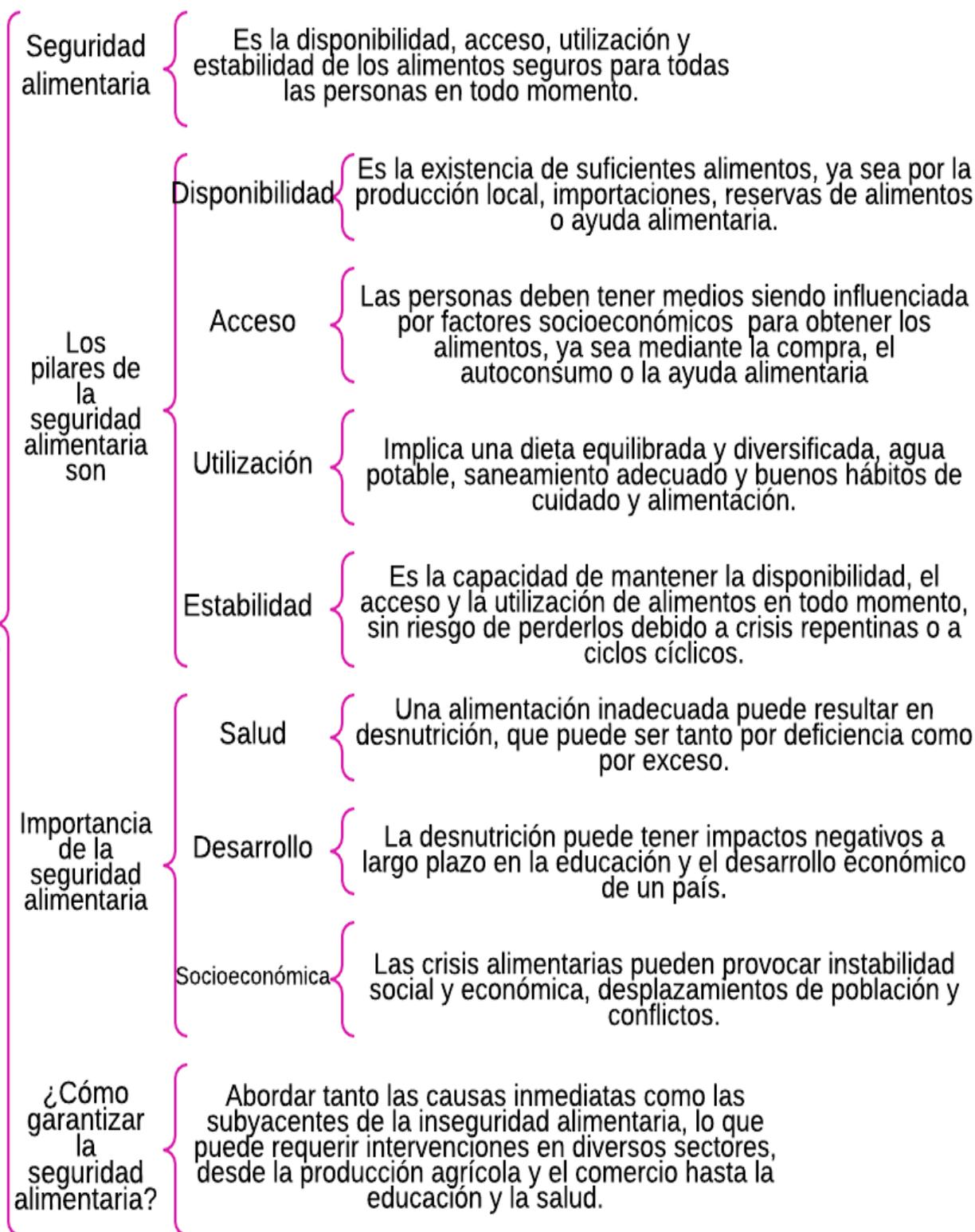
**"36 LOS ALIMENTOS COMO MECANISMO DE TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES"**



**"361 HIGIENE ALIMENTARIA"**



**"362  
SEGURIDAD  
ALIMENTARIA"**



## “Bibliografía”

-Antología UDS Enfermería comunitaria (2024), URL: [ENFERMERIA COMUNITARIA.pdf](#)