



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico.

Nombre del Alumno: Michelle Andrés Gamboa Lopez.

Nombre del tema: Unidad 4 .

Cuarto Parcial.

Nombre de la Materia: Epidemiología I.

Nombre del profesor: Ariadne DANAHE VICENTE ALBORES.

Licenciatura en Enfermería

Cuarto Cuatrimestre.

Información alimentaria, información nutricional.

alimentación saludable

aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales

diferentes etapas de la vida

INFANCIA

Adolescencia

edad adulta.

vejez

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

En caso de presentar síntomas específicos relacionados con la enfermedad o el tratamiento, debes dirigirte al apartado de recomendaciones dietéticas específicas.

hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular

Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.

Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.)

La mayoría de la población no tiene conocimiento sobre la correcta distribución de porciones de los alimentos, es por ello que la secretaria de salud en México ha implementado el PLATO DEL BUEN COMER Y LA JARRA DEL BUEN BEBER