

LA SALUD

es un

Equilibrio

entre el

Bienestar físico

Bienestar mental

Bienestar social

que

Se promueve y se conserva

mediante el desarrollo de

Hábitos de vida saludable

como el mantenimiento de una

Dieta equilibrada

que debe contener

55-60% de hidratos de carbono

25-30% de grasas

10-15% de proteínas

Sales inorgánicas o minerales

que aportan

4 kcal/g

Fibra vegetal

9 kcal/g

Aceites esenciales

que aportan

4 kcal/g

Aminoácidos esenciales

Agua

Vitaminas

A

B₁₂

B₁

C

B₃

D

B₉

Se puede romper

y da lugar a la

Enfermedad

que puede ser

Infeciosa

No infecciosa

causada por

como

Agentes infecciosos

Cáncer

que se transmiten por

Enfermedades relacionadas con la alimentación

Contacto directo o indirecto

entre las que se encuentran

y se tratan mediante

Agentes físico-químicos y antibióticos

Obesidad

Bulimia

Anorexia

Avitaminosis