¡Dieta correcta !

Es aquella que aporta a cada individuo los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida

Cumple con lo siguiente:

Completa

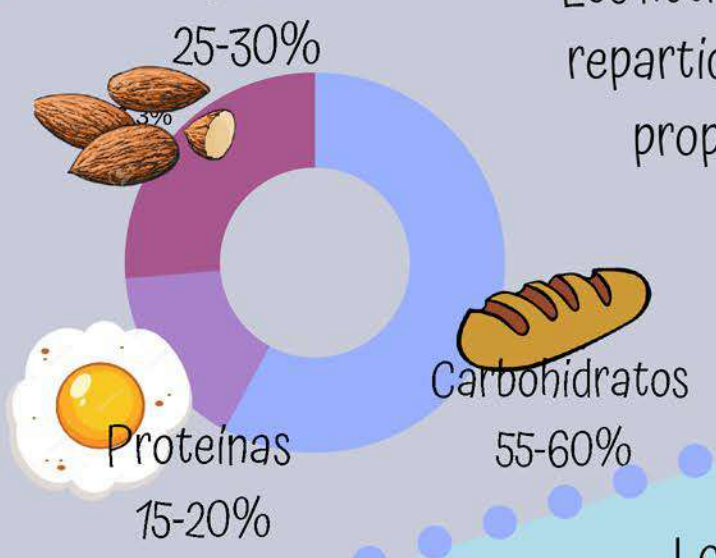
Debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo:

- Agua
- Hidratos de carbono
- Grasas
- Minerales
- Ptroteínas
- Vitaminas

incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos:

Equilibrada

Los nutrientes deben estar repartidos, guardando una proporción entre sí.



Inocua

Los alimentos son preparados con medidas higiénicas

Estar exentos de contaminantes ::

- Biológicos
- Químicos
- Físicos

Variada

Cada comida debe incluir alimentos uno de los grupos.

Con diferente:

- Olor
- Color
- Consistencia
- Textura

Adecuada

Debe estar adecuada a:

- Gustos
- Sexo
- Actividad Física

sin afectar sus otras características

Suficiente

Que cubra necesidades de todos los nutrimentos.

Funcionamiento saludable del cuerpo

Peso saludable

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Coordinó
Mtra. Arianna Omaña Covarrubias
Jefa de Área Académica de Nutrición ICSa

Autoría
Ayrton Pineda Espinosa
Yahaira Jaqueline Téllez Martínez