

Una dieta correcta debe cumplir con seis requisitos: ser suficiente, adecuada, inocua, variada, completa y equilibrada.

Instrucciones: Une con una línea cada concepto con su definición

SUFICIENTE

Es aquella que no
puede causarnos
daño

Inocua

Incluye distintos
alimentos de los tres
grupos

Variada

Debe estar determinada en
base a las características
físicas y de salud de los
individuos

Completa y
Equilibrada

Contiene todos los
nutrientes

Adecuada

La cantidad de alimentos
que consumimos aporta la
cantidad de nutrimentos
necesarios según la edad y
el ritmo de vida de cada
persona

