



Características de una dieta correcta

M.C. Luz Cecilia Pérez Velázquez

Variada

Significa que la cantidad de alimentos que consumimos diariamente aportan las sustancias necesarias para el funcionamiento de nuestro cuerpo

Equilibrada

Debemos consumir distintos tipos de alimentos de los tres grupos de El Plato del Bien Comer

Completa

Debemos consumir muchas frutas y verduras suficientes cereales y pocos productos de origen animal y leguminosas como lo señala El Plato del Bien Comer

Inocua

Debemos incluir alimentos de los tres grupos de El Plato del Bien Comer

Suficiente

Los alimentos y bebidas deben estar limpios, sin microorganismos que causen enfermedades y libres de sustancias tóxicas

Adecuada

Se deben considerar los gustos, la economía, su entorno cultural, la disponibilidad, etc.

