Escribe en el paréntesis el inciso que corresponde a la característica de la dieta.



a) Completa
b) Equilibrada
c) Inocua
d) Suficiente
e) Variada
f) Adecuada

( ) No implica riesgos para la salud, pues no contiene toxinas, microorganismos patógenos, ni contaminantes; no aporta cantidades excesivas de ningún nutrimento.

( ) Incluye alimentos diferentes de cada tipo en las distintas comidas.

( ) Está acorde con los gustos, la cultura y los recursos económicos de quien la consume.

( ) Los nutrimentos se consumen en proporciones adecuadas entre sí: alrededor de 60% los carbohidratos, 30% las grasas y 15% las proteínas.

( ) Contiene todos los tipos de alimentos, que garantizan todos los tipos de nutrimentos: frutas y verduras, cereales y tubérculos, y leguminosas y alimentos de origen animal.

( ) Satisface las necesidades de todos los nutrimentos, por lo que permite el crecimiento y desarrollo de niños, así como un peso saludable y buena nutrición en adultos.

LIVEWORKSHEETS