

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 nutriente.
- () 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 nutrientes 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 nutrientes: frutas y verduras, cereales y tubérculos, y leguminosas y alimentos de origen animal.
- () Satisface las necesidades de todos los nutrientes, por lo que permite el crecimiento y desarrollo de niños, así como un peso saludable y buena nutrición en adultos.