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