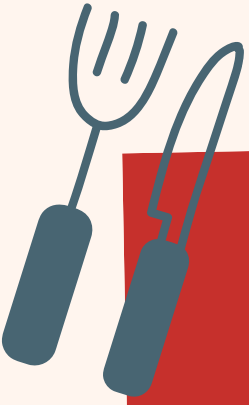


XXVII  
de Verano  
de La Ciencia

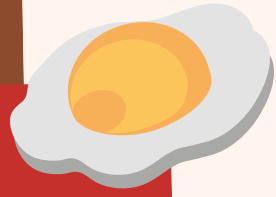
Universidad de Guanajuato

2022



Características de una

# DIETA CORRECTA



Para llevarla a cabo debe cumplir con todo lo siguiente:



## 1 Equilibrada

Los nutrimentos deben estar en proporciones adecuadas. Apoyarnos con el plato del bien comer, para conocer qué alimentos preferir y en qué cantidad.



## Variada

Elegir alimentos diferentes para cada comida. Variar el tipo y su forma de preparación, para así tampoco aburrirnos de comer lo mismo.

## 2



## 3 Inocua

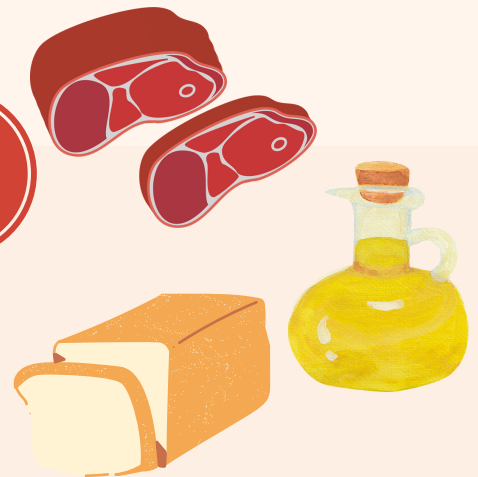
Que no nos haga daño. Buenas prácticas de higiene al preparar y elegir alimentos frescos y conservarlos de manera adecuada.



## 4

## Completa

Contiene todos los nutrimentos esenciales como son proteínas, hidratos de carbono y grasas.



## 5 Adecuada

Acorde a nuestros gustos, cultura, edad y condición física. Siempre es importante disfrutar el comer.



## 6

## Suficiente

Debe aportar los nutrimentos necesarios. De acuerdo a la edad y al estado de salud de cada persona esto se ajustará a cada caso.



Elaborado por:

Est. L.N. Carmen Sagrario Arellano Torres

Responsables del programa:

Dra. Hilda Lissette López Lemus

Dra. Ma. Teresa Pratz Andrade

Fuente: Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación

