

# Dieta Equilibrada

Corresponde a una alimentación concreta si sabemos qué debemos comer y en qué cantidades, es completa, equilibrada, suficiente y adecuada, establecida de acuerdo con las recomendaciones de energía y nutrientes.

## Equilibrio.

El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias.

## Balance

Un adecuado balance entre los alimentos, pues el consumo excesivo de un alimento puede desplazar o sustituir a otro que contenga un determinado nutriente.

## Moderación

La moderación en las cantidades consumidas de todos ellos para mantener el peso adecuado y evitar la obesidad.

## Dieta Óptima

Tiene que ser sana, consumir los suficientes alimentos que nos proporcionen energía y nutrientes; con las adecuadas ingestas recomendadas (variedad, balance, moderación, flexibilidad y carácter práctico).

### Consumo ocasional.

- ° Grasas
- ° Dulces
- ° Bebidas refrescantes
- ° Helados
- ° Carne grasas
- ° Embutidos

### Consumo diario.

- ° Pescados y mariscos (3-4 raciones/semana)
- ° Carnes magras y aves (3-4 r/semana)
- ° Huevos (3-4 r/semana)
- ° Legumbres (2-4 r/semana)
- ° Frutos secos (3-7 r/semana)
- ° Leche y derivados (2-4 r/semana)
- ° Verduras y hortalizas (al menos 2 r/día)
- ° Frutas (al menos 3 r/día)
- ° Agua (4-8 vasos/día)