



UDS  
Universidad del sureste



Nombre del alumno@: **Gabriela Diocelina Sanchez Mendoza**

Carrera: **Enfermería**

Grado y grupo: **4 "b"**

Materia: **Nutrición clínica**

Nombre del maestro: **Dra. Karina Hernández**

Fecha de entrega: **05/07/2020**



# Dieta Equilibrada

Es aquella que nos aporta todos los nutrientes que necesitamos para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo. Una dieta equilibrada aporta la proporción adecuada de macronutrientes, micronutrientes y fibra, en función de nuestras características personales: edad, sexo, altura, actividad física, estilo de vida y otras condiciones como padecer una patología.

**Adaptada:** Debe ser personalizada a las particularidades de cada persona.

**Completa:** Aporta las cantidades adecuadas (nutrientes y fibra).  
**Satisfactoria:** Los alimentos, las cantidades y preparaciones deben ser agradables.

**Variedad:** Hay que variar nuestra gama de alimentos y que sean frescos y de temporada.

**Suficiente en energía:** Debe de aportar la energía necesaria ya que es importante para el funcionamiento correcto de nuestro organismo.

**Segura:** No debe de poner en riesgo nuestra salud, debe prevenir las toxoinfecciones alimentarias.

Deben de provenir de:

Verduras, frutas, hortalizas, tubérculos,

legumbres,

cereales,

huevo,

pescado,

etc.

Consejos

Debe de incluir alimentos

de origen vegetal, para

asegurar el aporte de

algunas vitaminas y minerales.

• **Hidratos de carbono de absorción lenta:** Son nuestra principal fuente de energía.

• **Proteínas:** Para la síntesis de tejido, hormonas y enzimas. Contribuye al correcto funcionamiento celular y del sistema inmunológico.

• **Grasas:** Necesarias para el buen funcionamiento de las membranas celulares, Almacénar energía, etc.

• **Fibra:** Regula el tránsito intestinal y cuidar la flora bacteriana.