



**SAN CRISTOBAL DE LAS  
CASAS, CHIAPÀS.**



**Licenciatura en enfermería**

**Catedrático:**

**Dra. Karina Hernández.**

**Trabajo:**

**Mapa conceptual de dieta equilibrada.**

**Materia:**

**Nutrición Clínica.**

**Cuatrimestre:**

**3º**

**Presenta:**

**Alondra Yoana Rodríguez González**



# Dieta equilibrada

## Energía y nutrientes

Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias

Presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes



### Variada

### Balanceda

### Debe ser

### Proporcional

### Moderada

Incluya alimentos de diferentes grupos

El consumo excesivo de un alimento puede desplazar o sustituir a otro que contenga un determinado nutriente

Flexible y de carácter práctico

Distribuir las calorías en las diferentes comidas.

En las cantidades consumidas

Para mantener el peso adecuado y evitar la obesidad.

Leche y derivados

De origen animal

Patatas, legumbres y frutos secos

Frutas

Verduras y hortalizas

Pan, cereales, pastas y azúcares

Aceites, mantequillas y grasas.

H<sub>2</sub>O

Hidratos de carbono

Proteínas

Grasas

Minerales

Alifoneros

Vitaminas



Desayuno

Media comida

Comida

Merienda

Cena