



Nombre: Jairo Chable Montero

Materia: nutrición publica

Maestro: lisset del Carmen flores

Tema: 6 layes de la alimentación

Trabajo: mapa conceptual

Grupo: 3ro B

## Equilibrada

Para poder tener un menú equilibrado, es importante tener la adecuada proporción de los nutrimentos que favorezcan la salud de las personas sin caer en excesos o carencias de algún nutrimento en específico. En este caso, al momento de servir un plato, hay que cuidar las proporciones, que el 50% sea verduras, 25% proteína y el 25% hidratos de carbono

## Completa

esto significa que la dieta debe contener todos los nutrimentos necesarios para cada persona, la manera más fácil de hacerlo es incluyendo los 3 tipos de macronutrientes en nuestra dieta (hidratos de carbono, lípidos y proteínas)

## Variada

En este punto es importante incluir diversidad de alimentos para poder obtener distintas proporciones de nutrimentos tanto en colores, sabores y texturas

## 6 leyes de alimentación

## Suficiente

Es importante cubrir las necesidades de cada persona, dependiendo su edad, género, estatura y actividad física

## Adecuada

Debe ajustarse a las necesidades de cada persona, dependiendo su estado de salud, actividad física y sus gustos. Ósea que aunque haya el mismo menú para toda la familia, puede ser que algún platillo no sea del total agrado de algún integrante, o que debido a su estado de salud no pueda comer algún tipo de alimento

## Inocua

Este punto es muy importante, ya que significa que no debe representar un riesgo para la salud, por lo que la preparación de los alimentos no debe implicar riesgos ya sea por la salud o por la calidad de estos.