
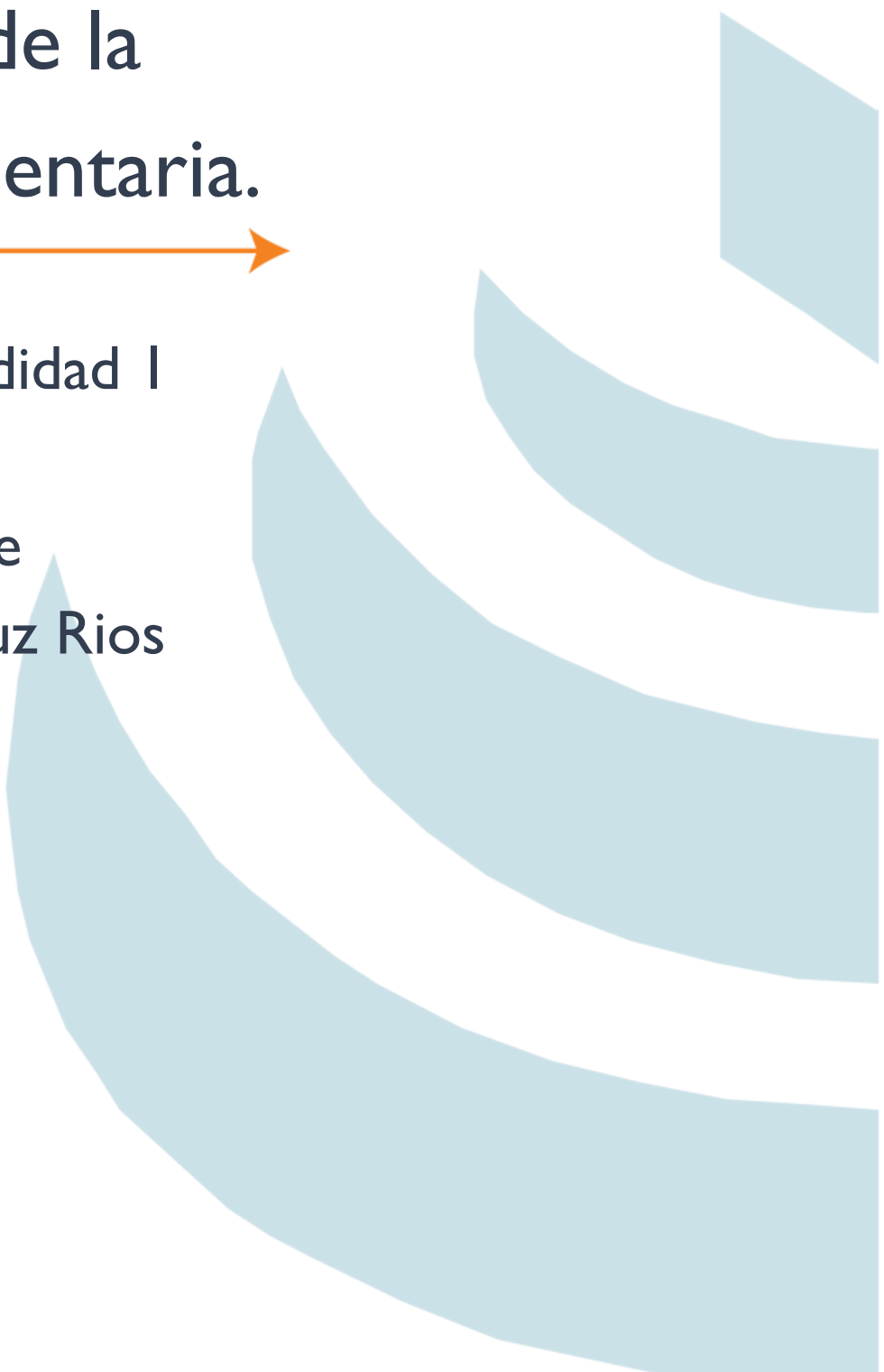


Trastorno de la cultura alimentaria.



- Unidad 2 actividad 1
 - Nutrición.
 - 9no cuatrimestre
 - Kevin Jasiel Cruz Rios
- 

Alimentación saludable



1 Guías alimentarias.

Ayudan en la educación nutricional.



2 Dieta equilibrada.

Aquella formada por alimentos que aportan una cantidad adecuada de nutrientes.

3 Mediante la pirámide de la alimentación.



1. _ leche y derivados.



4. _ Verduras



5. _ frutas.



2. _ Carnes.



6. _ Cereales



3. _ Legumbres.



7. _ Grasas.



4 Y conocer los grupos de la alimentación



Proteínas.



Carbohidratos.



Lípidos.

5

La dieta mediterránea contiene estos y más nutrientes.



~~Evitar la ingesta excesiva.~~

