



**Mi Universidad**

## **Mapa Conceptual**

*Nombre del Alumno: Densee Lineth Bautista Peralta.*

*Nombre del tema: Dieta correcta y Plato del buen comer.*

*Parcial: 1er.*

*Nombre de la Materia: Nutriología.*

*Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 3er.*



**Dieta Correcta**  
Es una forma de alimentarse, debe englobar un concepto saludable; y se refiere a los alimentos y platillos que consumimos cada día, los cuales integran nuestra alimentación diaria



**Completa**  
Que contenga todos los nutrimentos, para ello se deben de incluir todos los grupos de alimentos en las comidas principales



**Variada**  
Que exista diversidad de alimentos, al incluir aquellos de cada grupo que proporcionen variedad en nutrimentos, colores, sabores y texturas

**Equilibrada**  
Que los nutrimentos guarden las proporciones adecuadas entre sí para tener un metabolismo óptimo.

**Adecuada**  
Que se ajuste a las necesidades de cada persona, a su estado de salud, a su actividad física y a sus gustos

**Suficiente**  
Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos para tener un peso saludable y una buena nutrición.

**Inocua**  
Que no represente un riesgo para la salud, para ello debe estar libre de contaminantes, de microorganismos patógenos, el manejo higiénico debe ser óptimo





