



# ROTA FOLIO

ALUMNO: MIGUEL ANGEL PEREZ M.

MAESTRA: MARIA JOSE HERNANDEZ

MATERIA: SUBMODULO 2

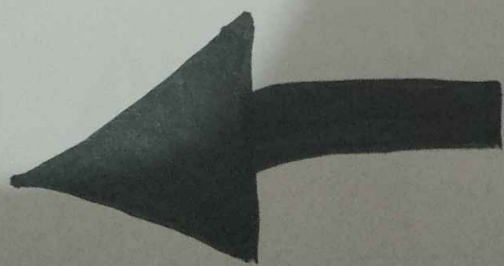


DIETA CORECTA



# INTRODUCCIÓN

A CONTINUACIÓN ABORDAREMOS EL TEMA DE DIETA CORRECTA. HABLAREMOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA DIETA CORRECTA Y SOBRE QUE TRATA ÉSTA.



# DIETA

SE LE LLAMA

DIETA AL CONJ-

JUNTO DE ALIM-

ENTOS Y PLATILLOS

QUE SE CONSUMEN

CADA DÍA, Y CONSTI-

TUYE LA UNIDAD

DE LA ALIMENT-

ACION.



DIETA CORRECTA

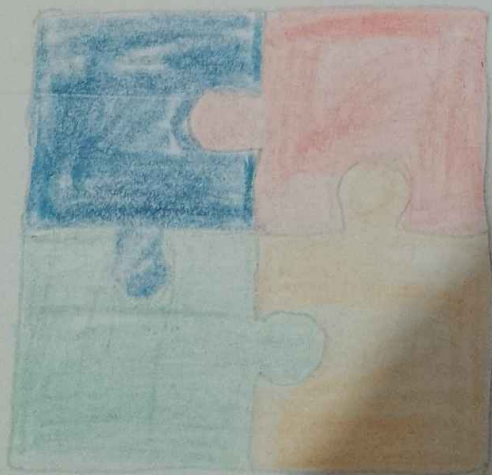
SE LE LLAMA DIETA CORRECTA A

LA QUE CUMPLE

CON LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS: COMPLETA, EQUILIBRADA, INVOLUCIA, SUFICIENTE, VARIADA Y ADECUADA.



COMPETA  
SE REFIERE A QUE  
CONTENGA TODOS LOS  
NUTRIMENTOS. SE REC-  
OMIENDA INCLUIR  
EN CADA COMIDA ALI-  
MENTOS DE LOS 3  
GRUPOS.



# EQUILIBRADA

ESTO SE REFIERE  
A QUE LOS NUTRI-  
MENTOS GUARDEN  
LAS PROPORCIONES  
APROPIADAS ENTRE  
SI.



INOCUA SE REFIERE AL  
CONTENIDO QUE SU  
CONSUMO HABITUAL NO  
IMPLIQUE RIESGOS PARA  
LA SALUD PORQUE ESTA  
DE MICROORGANISMOS  
PATOGENOS, TOXINAS  
CONTAMINANTES QUE  
SE CONSUMA CON MEDIDA  
Y QUE NO APORTE  
CANTIDADES EXCESIVAS  
DE NINGUN  
COMPONENTE  
O NUTRIMENTO.



SUFICIENTE  
QUE CUBRA LAS NECESIDADES  
DE TODOS LOS NUTRI-  
MENTOS, DE TAL MANERA  
QUE EL SUJETO ADULTO  
TENGA UNA BUENA NUTRICI-  
ÓN Y UN PESO SALUDABLE  
Y EN EL CASO DE  
LOS NIÑOS O NIÑAS  
QUE CREZCAN Y SE  
DESARROLLEN DE  
MANERA CORRECTA.





VARIADA.  
ESTO SE REFIERE A  
QUE DE UNA COMIDA  
A OTRA INCLUYA  
ALIMENTOS DIFERENTES  
DE CADA GRUPO.



ADECUADA  
QUE ESTE ACORDE CON  
LOS GUSTOS Y LA CULTURA  
DE QUTEN LA CONSUME  
Y AJUSTADA A SUS RECUR-  
SOS ECONÓMICOS, SIN  
QUE ELLO SIGNIFI-  
QUE QUE SE DEBAN  
SACRIFICAR SUS OT<sup>RA</sup>  
RAS CARACTERÍSTICAS



CONCLUSIÓN  
EN CONCLUSIÓN ES  
IMPORTANTE TENER  
UNA DIETA CORRECTA PO-  
R TODOS SUS BENEFI-  
CIOS QUE TRAE.