



Zunun Ruiz José Manuel

Luna Gutierrez Patricia del Rosario

Universidad Del Sureste

Licenciatura en Nutrición

Planeación Dietetica

Tapachula Chiapas

09 de febrero del 2024



# ELABORACIÓN DIETA SALUDABLE



## PASOS A SEGUIR

- 1- Coma solo cuando tenga hambre
- 2- no se salte las comidas
- 3- trate de comer variedad de alimentos enteros
- 4- evite alimentos procesados y altos en grasas y azúcar
- 5- beba mucha agua

## PREVENCIÓN

Una Dieta equilibrada es una dieta que no necesita requerimientos dieteticos especiales debido a que no tienen ninguna enfermedad.

## APLICACIÓN

Adaptándose a las necesidades nutritivas de cada día, lo cual es un régimen alimenticio equilibrado.

## VARIEDAD DE ALIMENTOS

Consuma todos los días frutas y verduras, hortalizas, cereales, pan y patatas. Coma frutas frescas todos los días, toma cítricos como naranja, limón etc. Coma legumbres al menos 2 días a la semana y consumir aceite de oliva para ser la principal GRASA de la Dieta.

## ESTILO DE VIDA

Para lograr un buen desarrollo en un estilo de vida saludable debemos saber de la variedad de los alimentos y saber cuáles SI y cuáles NO para su consumo Diario.

## ALIMENTOS RESTRINGIDOS

No consumir alimentos altos en CALORIAS, EN LIPIDOS, CARBOHIDRATOS Y ULTRA PROCESADOS con el fin de llevar un control en tu alimentación diaria.