



## mapa conceptual

*Nombre del Alumno: Victor Manuel Escandon Aquino*

*Nombre del tema: ABCD*

*Parcial: segundo*

*Nombre de la Materia: Nutrición Clínica*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería*

*Cuatrimestre: tercero*



### para que sirve

esta sirve para evaluar y guiar una dieta equilibrada para promover salud y prevenir enfermedades mediante alimentación adecuada y variada.

### (A) adecuación

consiste en consumir una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes esenciales, en las cantidades adecuadas según la edad, sexo, nivel de actividad y estado de salud.

### que es

la ABCD es una herramienta para evaluar la calidad de la alimentación.

# ABCD

### (B) balance

se refiere a no sobrecargar la dieta con un grupo de alimentos o nutrientes específicos.

### (D) moderación

significa evitar el consumo excesivo de calorías y elegir alimentos que contengan cantidades altas de azúcares añadidos sal o grasas saturadas.

### (C) variedad

implica incluir diferentes alimentos de cada grupo alimenticio para aprovechar la diversidad de nutrientes que ofrecen.



bibliografía:

Antología de nutrición clínica .UDS.2024

Apuntes de clases.