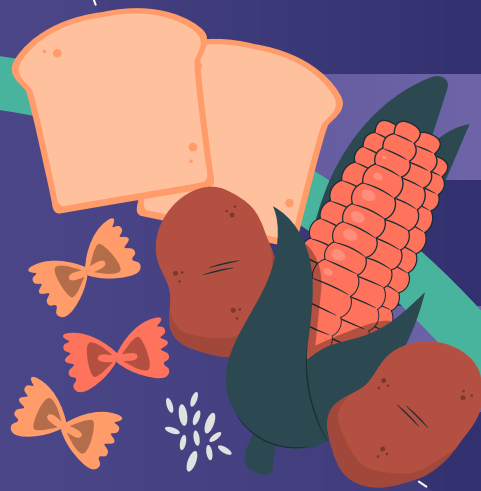


PLAN DE ALIMENTACIÓN



Dieta

Se define como todos los alimentos y bebidas ingeridos en un día

**Por lo tanto,
todos tenemos una dieta**

ya sea esta considerada “saludable” o “no saludable”,

**Así que cuando se
emplea el término “dieta”**

comúnmente relacionado con la pérdida de peso, **no es lo más adecuado** y debemos dejar de relacionar la palabra con *“restricción o prohibición”*

Plan de alimentación

Es una guía personalizada para la organización de la dieta que contribuye a mejorar nuestra salud

**Es decir,
se planea a lo largo del día**

la calidad

y frecuencia

la cantidad

de los alimentos y bebidas que se comerán, esto de forma individual, ya que todos tenemos necesidades diferentes.

Lo ideal siempre será que sea prescrito por un Nutriólogo Nutrióloga

Características de una dieta



Completa

Suficiente

Equilibrada

Inocua

Variada

Adecuada

Completa

Que contenga todos los nutrimentos.
Se recomienda incluir en cada comida
alimentos de los 3 grupos.

Frutas

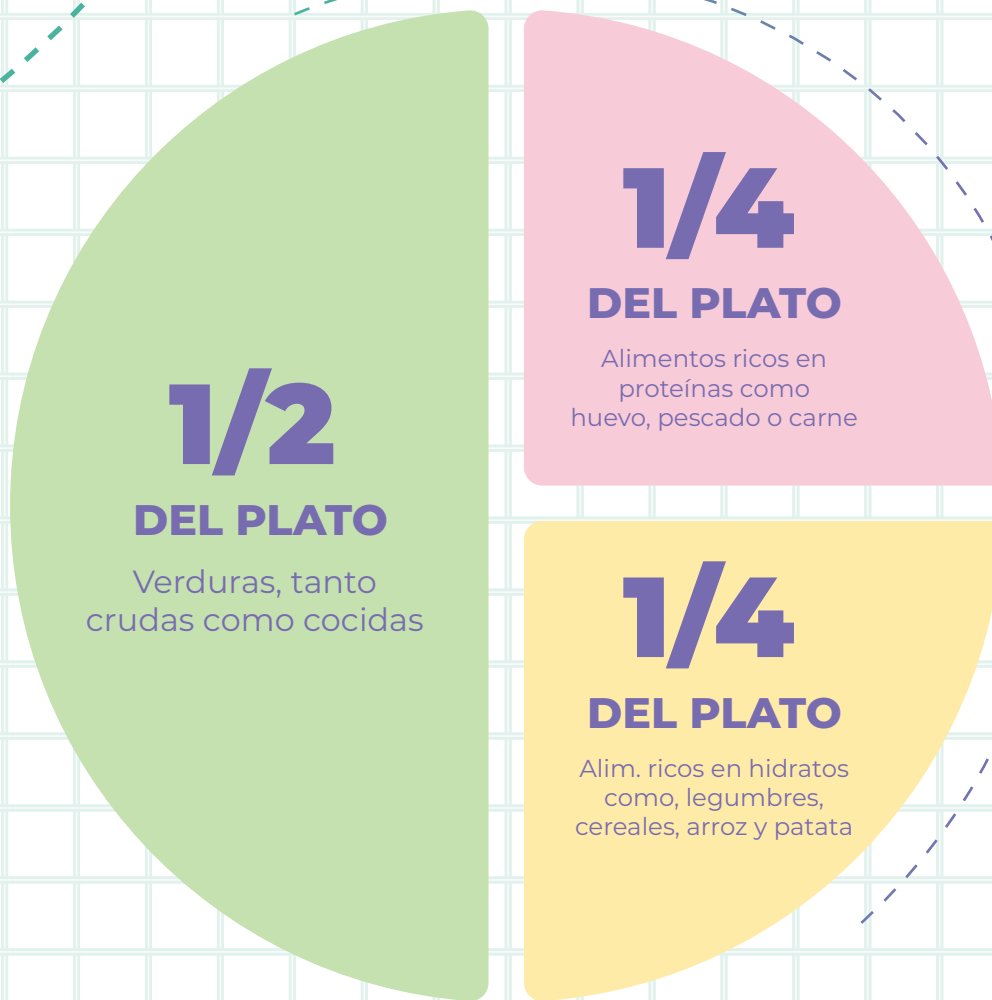
Leguminosas

Verduras



Cereales

Alim. de origen animal

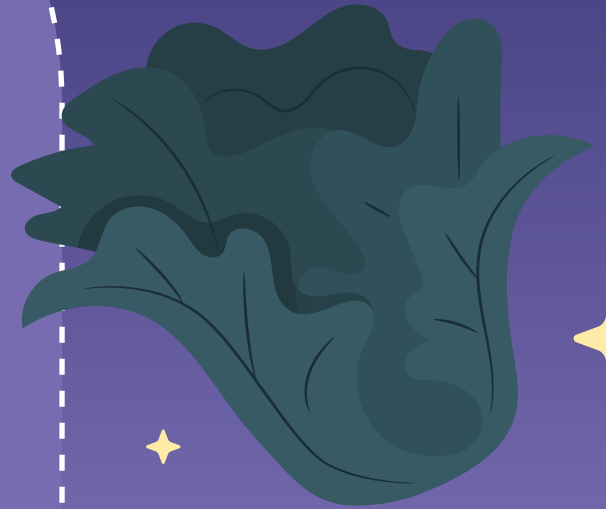


Equilibrada

Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Inocua

Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud (sin microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, etc.)



Suficiente

Que cubra las necesidades de energía y nutrimentos en cada etapa de la vida.



Variada

Que incluya diferentes alimentos de cada grupo



Frutas = 15g carbohidratos



Verduras = 2g de proteína + 4g carbohidratos



Cereal sin grasa = 2g proteína + 15g carbohidratos



Alimentos de origen animal = 7g de proteína + 1-8 g lípidos

Adecuada

Que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos





PLAN DE ALIMENTACIÓN