



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es aquella capaz de cubrir las necesidades energéticas de los individuos y mantener un óptimo estado de salud.

Una alimentación saludable debe cumplir con las siguientes características: ser **variada**, **equilibrada**, **suficiente** e **inocua**.

## Características:

- **Variada:** consisten en seleccionar diferentes tipos de alimentos dentro de cada grupo de alimentos.
- **Equilibrada:** se deben seleccionar alimentos de todos los niveles de la pirámide alimentaria.
- ♦ **Suficiente:** debe aportar la energía y nutrientes necesarios según las características del individuo
- ♦ **Inocua:** debe estar libre de microorganismos o toxinas que afecten la salud del individuo.

