

# Dieta CORRECTA

“CESIVA” es el acrónimo que resume las pautas recomendadas para llevar una dieta correcta, de acuerdo con la OMS. Seguir las ayuda a mantener una alimentación adecuada y un estilo de vida saludable.



## C COMPLETA

Incluir todos los nutrimentos necesarios para el buen funcionamiento del organismo.



## E EQUILIBRADA

Que los nutrientes estén en las proporciones adecuadas entre sí.



## S SUFICIENTE

Que cubra las necesidades del organismo según las características del individuo.



## I INOCUA

Que no implique riesgos para la salud, por lo que debe estar exenta de microorganismos.



## V VARIADA

Que integre alimentos diferentes de cada grupo en la dieta diaria.



## A ADECUADA

Que se ajuste a los gustos, cultura, costumbres y condiciones de cada individuo.