



## **DIETA 2500 KCAL**

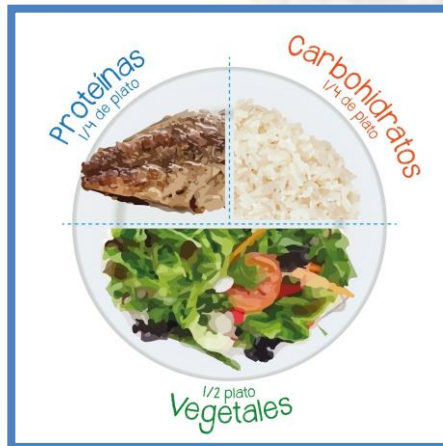
La edad adulta es una etapa de la vida llevada por cambios emocionales, sociales, laborales y fisiológicos. La alimentación cobra importancia debido a que los requerimientos nutritivos, para hacer frente a dichos cambios, son muy elevados y es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes.

Además, es importante evitar posibles déficits nutritivos que puedan ocasionar alteraciones o trastornos de la salud, por lo tanto debe elegir los alimentos que garantizan una dieta variada, suficiente y equilibrada, organizando y estructurando comidas a lo largo del día tomando en cuenta: actividad física, conductas alimentarias inadecuadas, enfermedades agudas o crónicas, etc.

Así mismo, es fundamental conocer aquellas situaciones que pueden afectar al adulto y en las que se debe llevar a cabo alguna modificación de la dieta

### **MENU EJEMPLO**

<b>DESAYUNO</b>	
- Cereal en leche (colada)	1 taza
- Pan con mantequilla ó mermelada	1 -2 unidades
- Queso ó huevo	1 rodaja / 1 unidad
- Fruta natural	1 porción
<b>REFRIGERIO</b>	
- Yogurt de frutas	1 vaso
- Pan, galletas ó cereal	1 unidad / 1 porción
<b>ALMUERZO</b>	
- Sopa ó crema con verduras	1 porción
- Arroz con menestra de leguminosas (fréjol, arveja, lenteja, garbanzo)	1 porción
- Maduro, yuca, camote ó papa	1 u ó porción
- Vegetales cocinados y picados	1 porción
- Carne ó pollo ó pescado	1 porción
- Agua ó jugo de fruta natural	1 vaso pequeño
- Fruta natural	1 porción
<b>REFRIGERIO</b>	
- Cereal en leche	1 vaso
- Pan suave, galletas ó cereal	1 unidad / 1 porción
<b>MERIENDA</b>	
- Sopas de vegetales	1 plato
- Arroz, tallarín ó papa	1 porción
- Ensalada de vegetales	1 taza
- Carne ó pollo ó pescado	1 porción
- Agua aromática ó jugo de fruta	1 vaso



**DISTRIBUTIVO:**

<b>Original:</b>	Subdirección Nacional de Servicios de Salud
<b>Copia:</b>	Archivo de la Gestión de Promoción de la Salud
<b>Responsable</b>	Cbop. Lcda. Paquita Huaraca Coronel / ANALISTA DE LA GESTIÓN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DNAIS - PN. .