

A decorative border composed of small red circles arranged in a rectangular frame around the page.

**VARIACIÓN.** La Asociación Dietética Americana auspicia una serie de 10 normas sobre nutrición. La primera es: “coma alimentos variados en nutrientes, ya que se necesitan más de 40 diferentes nutrientes para la buena salud y ningún alimento los contiene por sí solo. En la ingesta diaria se deben combinar cantidades reguladas de pan y cereales, frutas y vegetales, productos lácteos, y mezcla de proteínas de pescado y de pollo u otros orígenes”. Las cantidades parciales y globales dependerán de las necesidades calóricas individuales y para ello se debe seguir las normas derivadas de la Pirámide alimenticia.