**LLEVAR UNA DIETA SANA**

La **dieta** es el conjunto de alimentos que toma habitualmente una persona.

Una dieta sana debe ser:

- **Completa**: es decir, contener alimentos de los cuatro grupos (lácteos, proteínas, hidratos de carbono, vegetales).

- **Equilibrada**: es decir, que aporte a nuestro organismo la cantidad necesaria que necesitamos de cada tipo de alimento.