

SALUD: LA ALIMENTACIÓN

I.- ELIGE LA RESPUESTA Y ESCRIBE SOBRE EL RENGLÓN A QUE GRUPO PERTENECE CADA ALIMENTO:

Verduras y frutas

Cereales y tubérculos

Leguminosas y alimentos de origen animal



2.- ESCRIBE LA CARACTERÍSTICA EN SU CONCEPTO CORRESPONDIENTE:

Adecuada Completa Equilibrada Suficiente Higiénica Variada

Incluir alimentos de los tres grupos; no existe un solo alimento o grupo de alimentos que proporcione al individuo todas las sustancias que necesita.

Acorde a los gustos, la cultura y a los recursos económicos de quien lo consume.

Comer alimentos que tengan la cantidad de sustancias nutritivas recomendadas para cada grupo de edad, según sexo, talla, actividad física y estado fisiológico.

Preparar los alimentos con la limpieza necesaria para no enfermarse.

Consumir en cada comida la cantidad necesaria de alimentos para cubrir las necesidades nutricias.

Incluir alimentos de diferentes sabores, colores, olores y consistencias en cada comida, para evitar la monotonía y asegurar el consumo de los diferentes nutrimentos que requiere el organismo.
