



Alimentos saludables

Los alimentos saludables son aquellos que proporcionan los nutrientes esenciales necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo humano, promoviendo la salud y previniendo enfermedades. Una dieta equilibrada y variada que incluye frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras, productos lácteos bajos en grasa y grasas saludables es fundamental para mantener un estilo de vida saludable.

Hay que:

- Consumir una variedad de alimentos asegura la ingesta de todos los nutrientes esenciales.
- Mantener un equilibrio adecuado entre carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.
- Controlar las porciones y evitar el exceso de calorías para prevenir el aumento de peso no deseado.
- Beber suficiente agua es crucial para el funcionamiento adecuado del cuerpo.
- Priorizar alimentos frescos y minimizar el consumo de alimentos altamente procesados.

1. ¿Cuáles son los grupos alimenticios esenciales para una dieta saludable?

2. Explique la importancia de la variedad en la dieta.

3. ¿Por qué es crucial mantener un equilibrio adecuado entre carbohidratos, proteínas y grasas?

4. ¿Cuáles son algunas fuentes de proteínas magras?

