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 CORESPONDIENTE:

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. _____

LIVEWORKSHEETS