Escribe los nutrimentos que contiene cada grupo de alimentos.

vitaminas y minerales | proteínas | carbohidratos | lípidos o grasas

Anota el número del grupo al que pertenece cada ingrediente, de acuerdo con el Plato del bien comer. Comenta con el grupo si es un alimento balanceado y por qué.

1. Productos de origen animal y leguminosas
2. Frutas y verduras
3. Cereales

- [ ] Pollo
- [ ] Salsa de jitomate
- [ ] Frijol
- [ ] Tostada
- [ ] Queso

Selecciona las bebidas que debes de evitar

- Refresco
- Agua potable
- Café y té sin azúcar
- Jugos 100% de frutas
- Leche semidescremada
- Agua saborizada (alta en azúcar)
- Leche entera
- Bebidas embotelladas sin azúcar

Completa las causas de la obesidad con el inciso correspondiente.

- [ ] Ingerir carbohidratos en exceso, por ejemplo, los que contienen...
- [ ] Comer a todas horas...
- [ ] No consumir agua, solo...
- [ ] Consumir alimentos con alto...
- [ ] No realizar ejercicio físico...

a) refrescos o aguas frescas azucaradas.
b) las frituras y otros tipos de comida rápida.
c) como caminar o andar en bicicleta.
d) contenido de grasas.
e) botanas con alto contenido de grasas.

Une cada problema de la alimentación con sus características. Toma en cuenta que algunas de estas son comunes en varios problemas.

Anorexia	Miedo a subir de peso
	Comer en exceso
	Dejar de comer
Bulimia	Vomitar alimentos
	Usar laxantes
Obesidad	Falta de ejercicio físico