

Escribe los nutrientes que contiene cada grupo de alimentos.

vitaminas y minerales

proteínas

carbohidratos

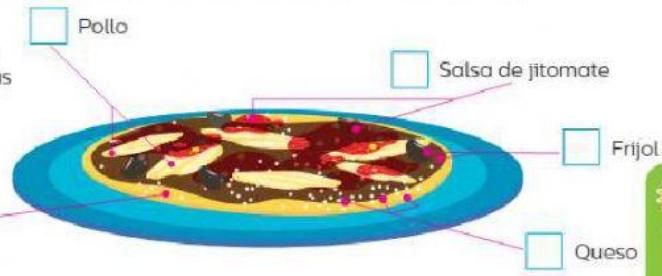
lipidos o grasas



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

Tostada



Salsa de jitomate

Frijol

Queso

Pollo

- Seleccióna 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

Bulimia

Comer en exceso

Obesidad

Dejar de comer

Vomitar alimentos

Usar laxantes

Falta de ejercicio físico