

LA DIETA CORRECTA

Encuentra en la sopa de letras las características de la dieta correcta. Después, escribe en los recuadros las que corresponden con las descripciones.

LOAVARIADALIMPIAOSOF
INOCUADERNCOMPLETAMO
MIELSUFICIENTEVERDEC
EQUILIBRADAEADECUADA

Característica de la dieta que se refiere a que los alimentos no deben estar contaminados con microorganismos o materiales tóxicos.

Característica de la dieta que se refiere a que la cantidad de alimentos que consumimos debe aportar los nutrientes que necesitamos.

Señala con una ☒ las características de una dieta correcta.

- | | |
|--|---|
| ☐ Hacer siempre una dieta bajo supervisión médica | ☐ Comer en horarios regulares y evitar golosinas entre comidas |
| ☐ Combinar diversidad de nutrimentos en cantidad adecuada | ☐ Consumir un solo tipo de alimentos |
| ☐ Contar todas las calorías que se consumen a diario y sumarlas cada semana | ☐ En cada comida, combinar varios tipos de alimentos, evitar el exceso |

Arrastra los nutrimentos que contiene cada grupo de alimentos.

vitaminas y minerales

proteínas

carbohidratos

lípidos o grasas



Arrastra los 2 recuadros anaranjados sobre las bebidas que más debes evitar y los 2 azules sobre las que puedes consumir en mayor cantidad (te van a sobrar opciones ya que esas no son tan dañinas).

Refresco

Leche semidescremada

Agua potable

Agua saborizada (alta en azúcar)

Café y té sin azúcar

Leche entera

Jugos 100% de frutas

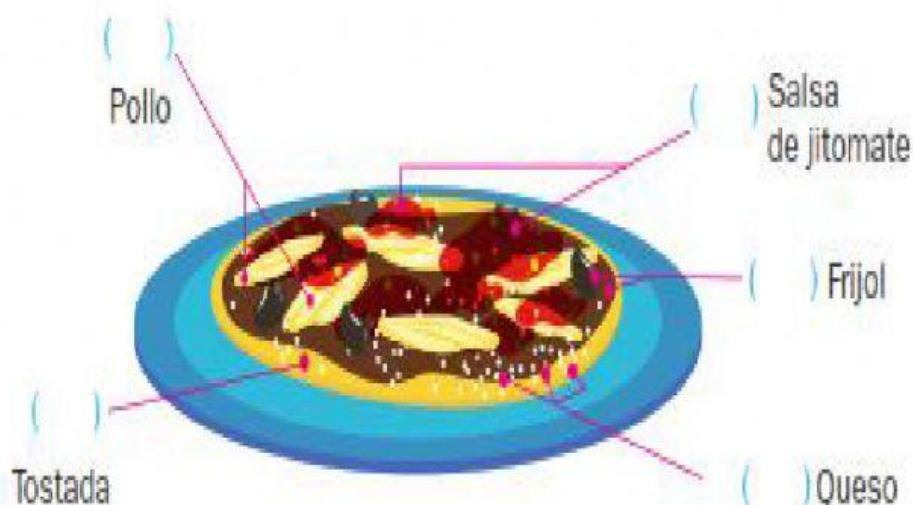
Bebidas embotelladas sin azúcar

Escribe el número del grupo al que pertenece cada ingrediente, de acuerdo con el Plato del bien comer.

1. Productos de origen animal y leguminosas

2. Frutas y verduras

3. Cereales



Completa las causas de la obesidad mediante el inciso correspondiente.

Ingerir carbohidratos en exceso, por ejemplo, los que contienen...

()

a) refrescos o aguas frescas azucaradas.

Comer a todas horas...

()

b) las frituras y otros tipos de comida rápida.

No consumir agua, solo...

()

c) como caminar o andar en bicicleta.

Consumir alimentos con alto...

()

d) contenido de grasas.

No realizar ejercicio físico...

()

e) botanas con alto contenido de grasas.

Escribe **A** si el problema es de ANOREXIA, **B** si corresponde a la BULIMIA y **O** si es causa de OBESIDAD. Toma en cuenta que algunas de estas son comunes en varios problemas, así que debes marcarlos en ambos.

Anorexia

Bulimia

Obesidad

☐ Miedo a subir de peso

☐ Comer en exceso

☐ Dejar de comer

☐ Vomitar alimentos

☐ Usar laxantes

☐ Falta de ejercicio físico