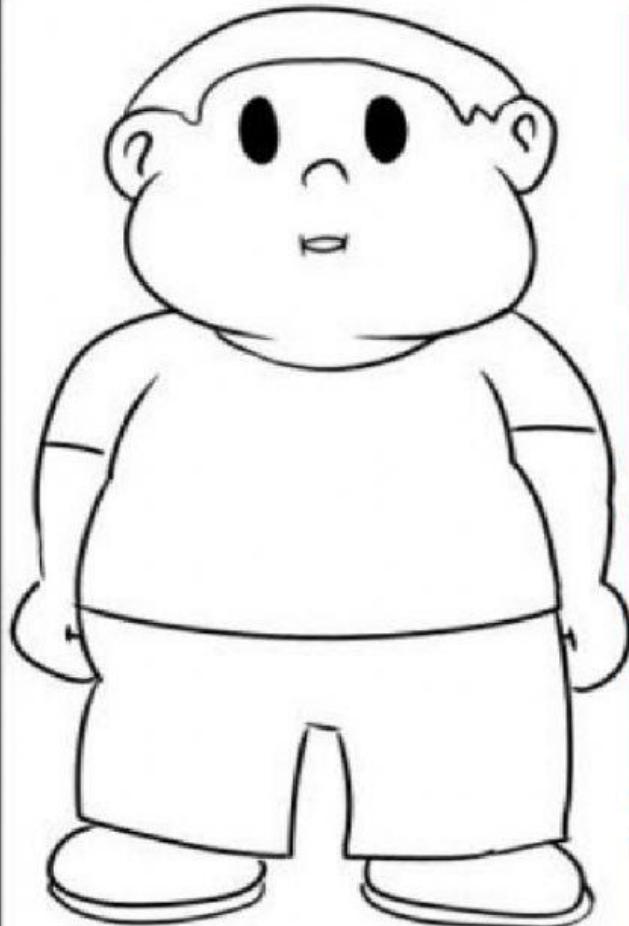
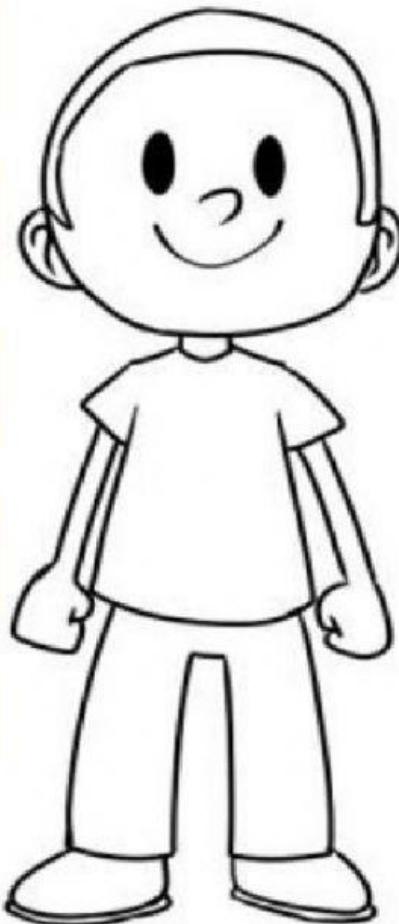


Arrastra ordenadamente de izquierda a derecha, los alimentos según la imagen que corresponda.



Dietá correcta | incorrecta



Marca las imágenes que muestren alimentos saludables.



Agua simple



Pan



Hamburguesa



Ensalada



Fruta fresca



Néctar de fruta



Tortillas



Pollo



Papas fritas



Plátanos fritos
con crema

Selecciona los hábitos alimentarios saludables.

Comer golosinas entre comidas.

Comer una ración de fruta con cáscara al día.

Beber al día varios vasos de agua potable simple.

Cocer siempre los alimentos con aceite o mantequilla.

Beber refrescos o jugos enlatados con regularidad.

Preferir el consumo de pan contenido en caja o en envoltura.

Preferir los alimentos hechos en casa.

Desayunar siempre antes de ir a la escuela.

Lee en voz alta el fragmento y marca las afirmaciones correctas.

En los últimos años, el sobrepeso y la obesidad infantil han sido causa de un aumento de diabetes tipo 2 en niños. Esta enfermedad se caracteriza por una producción deficiente de insulina, hormona que el cuerpo necesita para convertir los alimentos en energía. La *diabetes mellitus* puede propiciar otros problemas serios de salud. La buena noticia es que esta enfermedad se puede prevenir mediante hábitos saludables.

La diabetes es una enfermedad exclusiva de los adultos.

La diabetes causa sobrepeso y obesidad.

La obesidad o el sobrepeso causan la diabetes.

La obesidad y el sobrepeso, así como la diabetes, se pueden prevenir.

Selecciona ACTIVA o SEDENTARIA en cada práctica, de acuerdo con el estilo de vida del que forma parte.

_____ Jugar videojuegos y comer frituras al mismo tiempo.

_____ Trotar todos los días en el parque más cercano.

_____ Usar siempre el automóvil para ir a cualquier lugar.

_____ Utilizar las escaleras en lugar de los elevadores.

_____ Trasladarse en bicicleta a puntos cercanos.

_____ No salir de casa los fines de semana, ni en vacaciones.

_____ Caminar para ir a la escuela y para regresar a casa.

