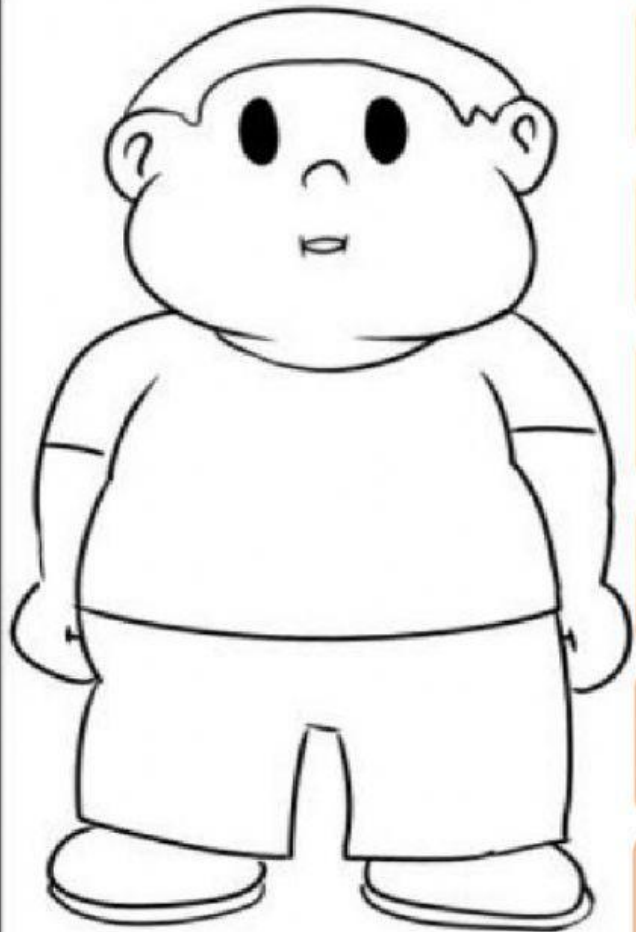
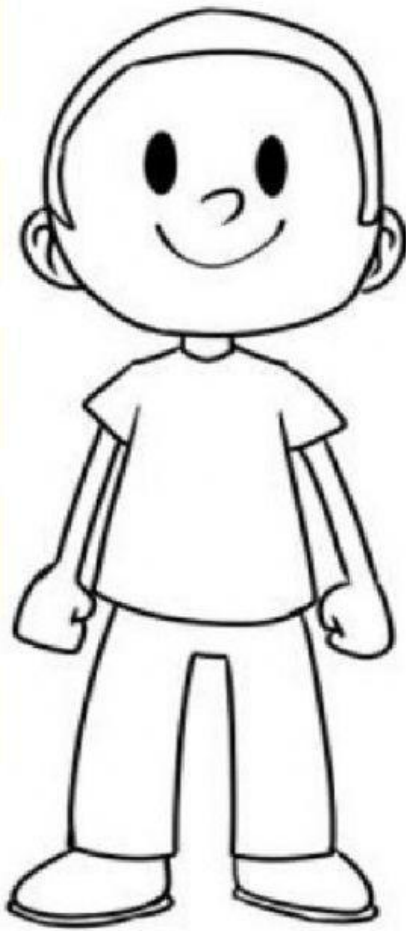
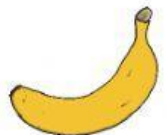


Arrastra ordenadamente de izquierda a derecha, los alimentos según la imagen que corresponda.



Dieta correcta | Dieta 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.

