Vida Saludable y EDUCACIÓN FÍSICA

Actividad. Une correctamente mediante una línea, los siguientes enunciados

	Es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos que ingerimos cuando comemos. Implica la obtención, asimilación y digestión de los nutrientes por el organismo.
Alimentación	Son indispensables para el crecimiento, desarrollo y adecuado estado de salud; para la regulación de las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico y, por ser fuente importante de fibra dietética, generan saciedad y favorecen la función intestinal.
Nutrición	
Alimentación Saludable	Es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), desarrollado con base en los alimentos propios de la cultura mexicana, con el propósito de promover educación para la salud en materia alimentaria, y establece criterios para la orientación nutritiva en México.
Plato del Bien Comer	Proporcionan la mayor parte de la energía que necesitamos para estar sanos, realizar las funciones del cuerpo y todo tipo de actividad física.
Verduras y Frutas	Es el conjunto de acciones que nos permite tomar del medio que nos rodea los alimentos que requerimos para vivir.
Cereales y tubérculos	Consiste en ingerir una variedad de alimentos que brinden los nutrientes que necesitamos para mantenernos sanos, sentirnos bien y tener energía. Estos nutrientes implican a las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, la fibra, las vitaminas y los minerales

LIVEWORKSHEETS

Actividad. Mueve las características que corresponde a una alimentación correcta. Nota: Debes acomodarlas en el orden que aparecen en tu Ficha de Vida Saludable y Educación Física.

Alimentación Saludable

Que aporte energía para reactivarse durante el día y nutrimentos necesarios para el desarrollo de las habilidades: rendimiento cognitivo, concentración y atención.

Que el manejo y consumo de los alimentos sea higiénico y que no implique riesgos para la salud.

Que incluya en el desayuno, comida y cena por lo menos un alimento de los 3 grupos, además de 2 colaciones.

Que sea acorde a los gustos, costumbres y recursos con los que se cuente.

Que los alimentos que se consuman contengan los nutrimentos en una proporción adecuada.

Que aporte más energía, proteínas y grasas, para continuar con las actividades del día.

Que cubra las necesidades nutricionales y alimentarias sin excesos

Que ayude a saciar el hambre entre las comidas principales. Al incluir alimentos variados y nutritivos se aporta energía, vitaminas y minerales.

Que contenga diferentes alimentos de cada grupo en cada comida. Alimentos de distintos colores, olores, sabores, etc.

LIVEWORKSHEETS