La dieta adecuada

Ciencias Naturales

Características de la dieta correcta. Valoración del consumo de alimentos nutritivos, de agua simple potable y de la actividad física para prevenir el sobrepeso y la obesidad.

Aprendizaje esperado: Analiza sus necesidades nutrimentales en relación con las características de la dieta correcta y las costumbres alimentarias de su comunidad para propiciar la toma de decisiones que impliquen mejorar su alimentación.

El crecimiento y desarrollo adecuado requieren una dieta balanceada, rica en nutrimentos y baja en carbohidratos y grasas.

Los **nutrimentos** son sustancias básicas que el organismo necesita para su buen funcionamiento y se clasifican en proteínas, carbohidratos o azúcares, lípidos o grasas y vitaminas y minerales.

Una dieta correcta debe ser así:

Completa, que incluye alimentos del **Plato del bien comer** (frutas y verduras; cereales; alimentos de origen animal y leguminosas).

Equilibrada, con las proporciones adecuadas.

Variada, con un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas del día.

Suficiente, que tiene la cantidad de nutrimentos adecuada a la edad y la actividad física de cada persona.

Inocua, libre de microorganismos o sustancias tóxicas.

Es indispensable hidratar el cuerpo y beber suficiente agua simple potable.

Los principales problemas relacionados con la alimentación en los adolescentes son estos:

Anorexia, es el rechazo de alimentos por miedo a subir de peso.

Bulimia, es el consumo excesivo de alimentos y su expulsión por métodos agresivos, como el vómito o laxantes.

Obesidad, es el resultado de la ingestión excesiva de alimentos y la falta de ejercicio físico.

LIVEWORKSHEETS

LOS NUTRIMENTOS

Une con las líneas cada nutrimento con su nombre y función en nuestro cuerpo.

VITAMINAS
Y
MINERALES



Proporcionan energía.

LÍPIDOS
O
GRASAS



El organismo las utiliza para formar y reparar tejidos.

PROTEÍNAS



Estos nutrimentos permiten mantener un crecimiento y un desarrollo saludables, además ayudan a prevenir enfermedades.

CARBOHIDRATOS



Aportan energía y es recomendable no consumirlos en abundancia: el exceso lleva al sobrepeso y a la obesidad.

LIVEWORKSHEETS