LA DIETA CORRECTA Y SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD.

COORDINACIÓN DE ÁREA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD L036

Aprendizajes esperados: características de una dieta correcta: suficiente, equilibrada, inocua, completa y adecuada

Rel**aciona columnas:**

1. Es la variedad y cantidad de alimentos que consumimos cada día.

2. Es el procedimiento por el cual el organismo obtiene de los alimentos y bebidas los nutrientes necesarios, es un proceso complejo que se lleva a cabo en el sistema digestivo.

3. Proporcionan energía y principalmente se encuentran en alimentos como son maíz, arroz trigo etc.

4.También es importante para mantenerte hidratado beber agua y para esto te orienta.

5. Estos nutrimentos permiten mantener un crecimiento adecuado y además ayudan a prevenir enfermedades.

6. Una dieta correcta cumple con estas cualidades.

7. Son las sustancias básicas que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento.

8. Provienen de alimentos de origen animal como huevo, leche, carne y leguminosas y son importantes ya que con ellas se forman estructuras como músculos, piel etc.

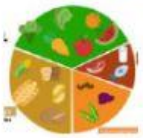
9. Es un dibujo que te orienta para preparar una dieta correcta.



Completa, equilibrada, variada, suficiente e inocua.



Proteínas.



Plato del bien comer.



Dieta.



Nutrición.



Vitaminas y minerales.



La jarra de buen beber.



Nutrimentos



Carbohidratos.

LIVEWORKSHEETS

Elaborador por:

Israel Becerril Guzmán
Erik Becerril Guzmán
Yadira Becerril Guzmán
Karina Soto Martínez
Vera Trueba Ricardo

LIVEWORKSHEETS