

## LA DIETA CORRECTA Y SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD

Une con una línea.

\*Es la acción por la cual ingerimos los alimentos y bebidas.

NUTRICIÓN

**\*Es la variedad y cantidad de alimentos que consumimos de manera cotidiana.**

DIETA

\*Es el proceso por el cual el organismo obtiene de los alimentos y las bebidas ingeridos los nutrientes que necesita.

NUTRIENTES

**\*Son sustancias básicas que el organismo necesita para su buen funcionamiento.**

ALIMENTACIÓN



CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS



GRASAS O LÍPIDOS



VITAMINAS Y MINERALES

## LA DIETA CORRECTA Y SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD



PLATO DEL BIEN COMER



JARRA DEL BUEN BEBER

Escoge la respuesta correcta.

La leche materna es el único alimento que contiene todos los nutrientes necesarios para un recién nacido.

El sobrepeso y la obesidad provoca enfermedades como diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otras.