La alimentación

Arrastra en los recuadros la información correcta para completar el Plato del Buen Comer. En los recuadros azules se coloca la cantidad que hay que consumir.

Leguminosas | Frutas y Verduras | Cereales | Origen Animal

Pocos | Combina | Muchas | Suficientes





LIVEWORKSHEETS

COMPLETA EL TEXTO CON LAS PALABRAS DEL RECUADRO, ESCRIBE CON MINÚSCULAS, CUIDA TU ESCRITURA Y ORTOGRAFÍA.

salud • correcta • alimentación • energía • nutrientes
necesidades • costumbres • actividad física

Como ya saben, por medio de la _____ adquirimos los _____ que nos permiten obtener la _____ indispensable para vivir. Para conformar una dieta _____ es necesario que conozcan sus _____ nutrimentales y _____ alimentarias. Recuerden que la _____ es una parte importante para mantener la _____ .

LEE CADA UNA DE LAS CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA CORRECTA Y ELIGE A CUÁL DE ELLAS PERTENECE.

Se incluyen alimentos del Plato del bien comer (frutas y verduras; cereales; alimentos de origen animal y leguminosas).	
Cuando cuenta con las proporciones adecuadas.	
Cuando se incluye un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas del día.	
Cuando la comida tiene la cantidad de nutrimentos adecuada a la edad y la actividad física de cada persona.	
Cuando está libre de microorganismos o sustancias tóxicas.	

UNE CON UNA LÍNEA EL TRASTORNO CON SU DEFINICIÓN.

Es el rechazo de alimentos por miedo a subir de peso.

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

Es el resultado de la ingestión excesiva de alimentos y la falta de ejercicio físico.

OBESIDAD

ANOREXIA

BULIMIA



LIVEWORKSHEETS