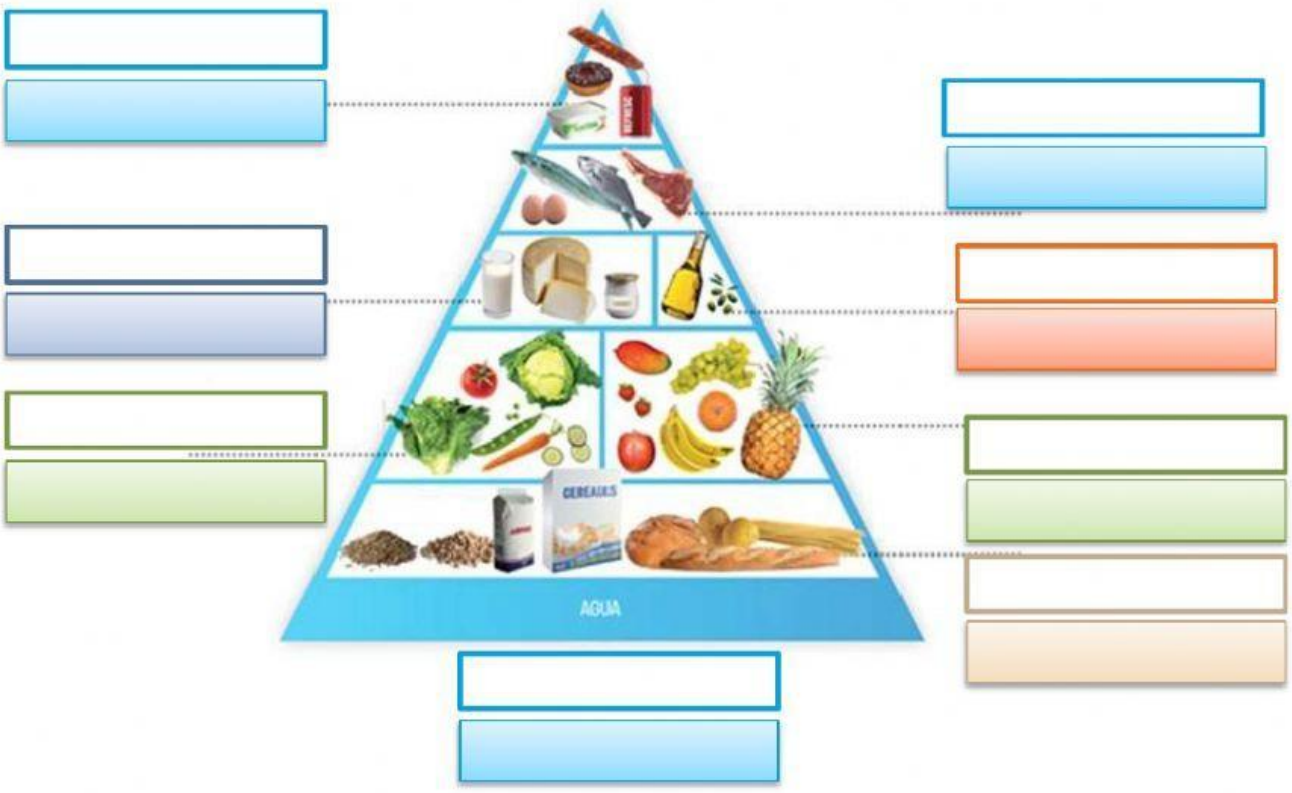
LAS DIETAS

1. DIETA EQUILIBRADA

1.1 Indica cuáles de estas características pertenecen a una dieta equilibrada.

CARACTERÍSTICAS	SI/NO
✓ Es saludable	
✓ Es una dieta de régimen	
✓ Nos proporciona todos los nutrientes y en su proporción adecuada	
✓ La mayor parte de las grasas deben proceder del pescado azul y de los vegetales	
✓ Las proteinas no deben superar el 10%	
✓ Los lípidos deben estar alrededor del 20%	
✓ Los glúcidos el 50 %	
✓ Las comidas deben ser abundantes.	
✓ Debe incluir a diario alimentos ricos en fibra	
✓ Hay que comer alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol, porque previenen enfermedades cardiovasculares	
✓ Comer alimentos frescos todos los días	
✓ Se aconseja tomar alimentos precocinados, porque conservan todos los nutrientes	
✓ Cuánto más rápido se come, se hace antes la digestion de los nutrientes.	
✓ Se deben hacer 3 comidas al día.	
✓ La cómida más abundante deberá de ser el desayuno	
✓ Se aconseja seguir las recomendaciones de la pirámida alimenticia.	
✓ El ejercicio físico y beber mucha agua complementan la dieta equilibrada	

1.2 Completa la información de la pirámide alimenticia:



1.3 ¿Qué actividades físicas recomendarías realizar para adquirir hábitos saludables y complementar la dieta equilibrada?

a) Todos los días:

b) Varias veces por semana:

c) Intentar evitar

2. DIETA MEDITERRÁNEA

2.1 Indica cuáles de estas características pertenecen a la dieta mediterránea.

CARACTERÍSTICAS	SI/NO
✓ Esta dieta es exclusiva de España	
✓ La principal fuente de grasa es la mantequilla	
✓ La principal fuente de proteína es el pescado	
✓ Incluye el consume de frutas y verduras	
✓ Las legumbres, son su principal fuente de fibra	
✓ La principal fuente de glúcidos son los cereales	
✓ Previene enfermedades cardiovasculares, porque contiene mucho colesterol	
✓ Previene la obesidad y el cáncer de colon	

3. DIETAS ESPECIALES

3.1 Selecciona la dieta correcta para cada uno de estos casos:

ENFERMEDAD	DIETA
Persona Obesa	
Persona con problemas gastrointestinales	
Persona con falta de peso	
Persona que acaba de ser operada	
Persona con problemas renales	
Persona con estreñimiento	