Lectura comprensiva

Nombre.....

Como ves, una dieta balanceada es la base de una vida saludable y depende de los alimentos disponibles, de la edad y de la actividad física de cada persona. Es recomendable consumir diversos tipos de alimentos diariamente, porque un solo producto natural no proporciona todos los nutrientes que el organismo necesita.

Reduce el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar (gaseosas, jugos envasados, caramelos, etc.) y de grasas (mantequilla, mayonesa, embutidos, etc.). Lo que sí debes comer en abundancia son las frutas y las verduras, porque ayudan a la digestión y a mantener el peso adecuado. También reduce el consumo de sal y bebe mucha agua.

No toda comida es alimento

Actualmente, en el mercado disponemos de una gran variedad de productos alimenticios, pero para elegirlos, debemos tomar en cuenta si son nutritivos o no.



Los alimentos nutritivos son los que proveen la energía, las vitaminas y los minerales que el cuerpo necesita para crecer y funcionar correctamente, como las frutas, las verduras, el pescado, el pollo, los lácteos, las grasa de origen vegetal (aguacate, maní, aceite de oliva, aceitunas, etc.), entre otros.





Los alimentos no nutritivos se conocen como comida rápida o chatarra porque quitan el hambre, pero no alimentan el cuerpo. Estos productos tienen un alto contenido de grasas dañinas, sal, azúcar, saborizantes, colorante y conservantes.

Si todos los días este tipo de comida es parte de tu dieta, puedes desarrollar problemas de salud como sobrepeso, desánimo, anemia, aumento del colesterol, diabetes, etc.

LIVEWORKSHEETS

Responder las siguientes preguntas

La dieta saludable es la base de una vida……

Es recomendable consumir…….tipos de alimentos diariamente.

Se debe consumir bastantes……,

…… Y beber mucha……

Los alimentos nutritivos proveen al cuerpo de:

……,……y ……

Los alimentos no nutritivos se consideran como:

……o ……

Si consumes todos los días comida chatarra puedes desarrollar

……de……

LIVEWORKSHEETS