

Evaluación Act. 3 Diseña una dieta.

Selecciona las respuestas correctas.

¿Qué aspectos debemos tomar en cuenta para diseñar una dieta correcta?

- ☐ Consumir alimentos de los tres grupos del plato del bien comer.
- ☐ Comer frituras entre comidas.
- ☐ Tomar mínimo 2 litros de agua simple al día.
- ☐ Acompañar tus comidas con refrescos y jugos.
- ☐ Consumir solo un tipo de alimentos.
- ☐ No consumir carbohidratos.
- ☐ Combinar diversidad de nutrimentos en cantidades adecuadas.
- ☐ Comer en horarios regulares.



Une las columnas según corresponda:

Normalmente cuantas veces se acostumbra comer al día.

Leche, una taza de fruta, pan con mantequilla y mermelada.

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

3 veces (desayuno, comida y cena).

Ejemplo de un desayuno.

Ensalada con jitomate y aguacate, pollo a la plancha. Frijoles y dos tortillas de maíz.

Ejemplo de una comida.

Dieta

