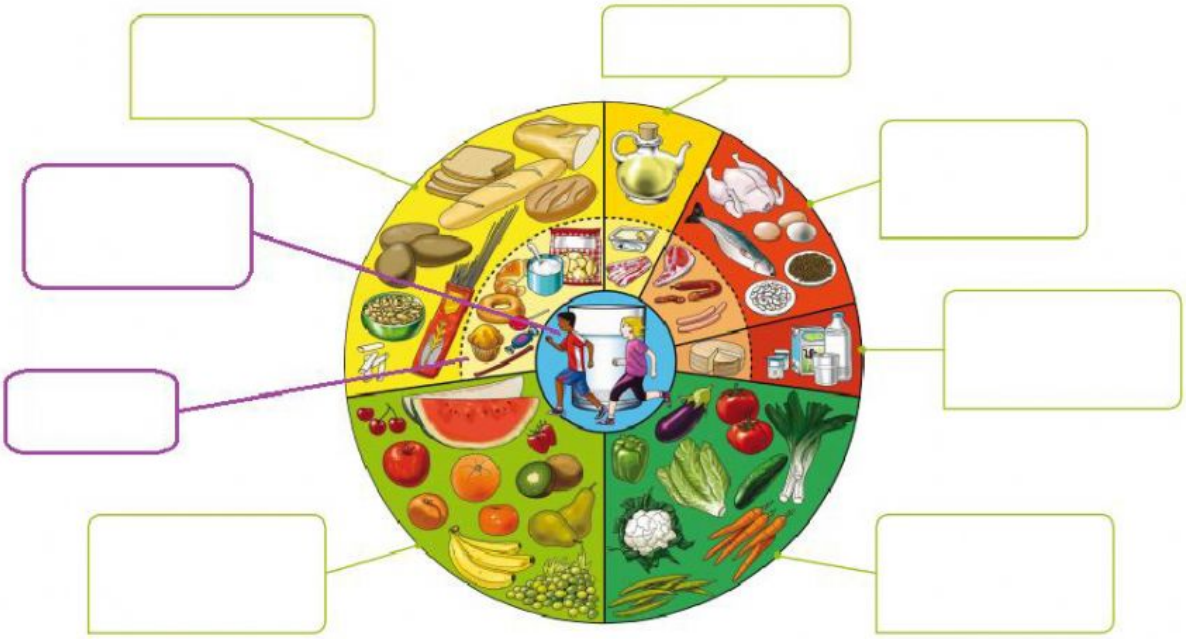
DIETAS

1. Indica si las siguientes características son propias de una dieta equilibrada y sana:

CARACTERÍSTICAS	SÍ/NO
✓ Es variada	
✓ Es una dieta para adelagazar	
✓ Nos da todos los nutrientes en las proporciones adecuadas	
✓ Incluye grasas sanas, como las del pescado azul y aceites vegetales	
✓ 10%-15 % de la energía la proporcionan los glúcidos	
✓ 25%-30% de la energía la proporcionan las proteínas	
✓ 50 % de la energía la proporcionan las grasas	
✓ Se suele distribuir en 5 comidas diarias	
✓ Ha de incluir fibra diariamente	
✓ Incluye una elevada cantidad de grasas saturadas y colesterol que ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares	
✓ Incluye productos frescos diariamente	
✓ Incluye habitualmente productos precocinados	
✓ Se aconseja beber entre 1.5-2 L de agua al día	
✓ Las grasas están prohibidas en una dieta equilibrada	
✓ La rueda de los alimentos nos da pautas para seguir una dieta equilibrada	
✓ El ejercicio diario solo se recomienda si quieres bajar de peso	

2. Completa la información en la rueda de los alimentos:



3. ¿Qué actividades recomendarías realizar…?

   a) Diariamente:

   b) Algunas veces por semana:

   c) Intenta evitar:

4. ¿Cuáles de las siguientes son propias de la Dieta Mediterránea?

CARACTERÍSTICAS	SÍ/NO
✓ Es exclusiva de España	
✓ La mantequilla es su principal fuente de grasas	
✓ El pescado es la principal fuente de proteínas	
✓ Incluye frutas y verduras	
✓ Las legumbres son su principal fuente de fibra, entre otros	
✓ Los glúcidos los aportan los cereales	
✓ Previene las enfermedades cardiovasculares al ser baja en colesterol	
✓ Previene la obesidad y el cancer de colon	

5. ¿Cuáles se corresponden con la Dieta Atlántica?

CARACTERÍSTICAS	SÍ/NO
✓ Es exclusive de España	
✓ El aceite de oliva es su principal fuente de grasas	
✓ Su principal fuente de proteínas son las verduras de hoja verde	
✓ Incluye grandes cantidades de carne	
✓ La fibra procede de legumbres, frutas y verduras	
✓ Incluye grandes cantidades de pescado y marisco	
✓ Es sana y equilibrada	

6. Indica el nombre de la dieta en cada caso:

SITUACIÓN	DIETA
Una persona obesa ha de seguir una dieta___	
Una persona con problemas gastrointestinales ha de seguir una dieta _____	
Una persona excesivamente delgada debería seguir una dieta_____	
Después de una cirugía, se recomienda seguir una dieta _____	
Si solo tomas productos de origen vegetal, seguirás una dieta _____	