



La alimentación saludable es fundamental para mantener una buena salud y prevenir diversas enfermedades. Una dieta equilibrada debe incluir una variedad de alimentos de todos los grupos, como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. Consumir una amplia gama de nutrientes esenciales ayuda al cuerpo a funcionar de manera óptima, proporcionando energía, fortaleciendo el sistema inmunológico y mejorando el bienestar general. Además, es importante limitar el consumo de alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas, ya que pueden contribuir a problemas de salud como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas. Beber suficiente agua y mantenerse hidratado también es clave para una alimentación saludable. Adoptar buenos hábitos alimenticios desde una edad temprana puede establecer patrones saludables que perduren toda la vida.

¿Qué beneficios proporciona una dieta equilibrada al cuerpo?

- a) Proporciona energía, fortalece el sistema inmunológico y mejora el bienestar general.
- b) Proporciona más horas de sueño y reduce el estrés.
- c) Aumenta la velocidad de digestión y reduce la necesidad de ejercicio.
- d) Mejora la capacidad de trabajo y reduce la necesidad de agua.

Según el texto, ¿qué tipos de alimentos deben limitarse para prevenir problemas de salud?

- a) Frutas y verduras.
- b) Alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas.
- c) Proteínas magras y cereales integrales.
- d) Grasas saludables y agua.

