

VIDA SALUDABLE

Nombre del alumno (a) _____

Decidimos qué comer



Para elegir nuestros alimentos es necesario conocer las propiedades nutrimentales de estos, así como lo que requerimos para estar sanos.

Por tanto, hay desayunos, comidas y cenas que aportan los nutrientes necesarios para la cantidad de la energía que se requiere.

La energía requerida está en función de nuestras condiciones y actividades por desarrollar.

Esto suena complicado, pero no lo es, porque poco a poco vamos reconociendo los hábitos que nos permiten decidir nuestra alimentación. ¿Tú qué tanto sabes al respecto?

Describe algunas ventajas o desventajas de consumir los grupos de alimentos que aparecen a continuación.

	Ventaja	Desventaja
Verduras		
Frutas		
Cereales y harinas		
Carnes y huevos		
Lácteos		
Postres y refrescos		

Consulta el Plato del bien comer y responde.

¿Qué alimentos incluyes en tu dieta de los grupos que se indican?

¿Te falta alguno? ¿Cuál?

¿Qué cambios puedes hacer en tu alimentación con lo que has aprendido hasta ahora?



Profesora Dulce Pilar Romero García