

# DIETA CORRECTA

INSTRUCCIONES: RELACIONA AMBAS COLUMNAS

## Nutrimentos

Proteínas: De origen animal y de origen vegetal.



Lípidos: De origen animal y de origen vegetal.



Carbohidratos: Principalmente son de origen vegetal y algunos de ellos se conocen como azúcares.



Vitaminas: Hay una gran variedad de vitaminas y se designan con una letra (A, B, C, D, y K).



Minerales: El calcio y el hierro son ejemplos de estos nutrimentos.



INSTRUCCIONES: ARRASTRA LAS PALABRAS FINALES, AL TEXTO.

Sabemos que el buen funcionamiento de los órganos, el crecimiento y el desarrollo dependen en gran medida del consumo en [ ] y [ ] de alimentos. El equilibrio entre la [ ] y la [ ] es el resultado de un buen estado de nutrición.

El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la [ ] en materia [ ], la cual establece criterios para la orientación [ ] en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una [ ] para que nuestra dieta diaria sea [ ] y [ ]

Divide a los alimentos en tres grupos:

- Frutas y [ ]
- Cereales y [ ]
- [ ] y alimentos de origen animal.

Disfrutar de los alimentos y comer sanamente es darle calidad a la vida; no existen alimentos buenos ni malos, el secreto está en la combinación y la [ ] que se consume.



ingesta    Leguminos    calidad

nutritiva    balanceada    salud    alimentaria    quema    cantidad

tubérculos    correcta    porción    combinación    verduras

INSTRUCCIONES: ELIGE LA OPCIÓN CORRECTA

### Una dieta correcta es...

<input type="checkbox"/>	que esté libre de microbios que causen enfermedades y de contaminantes; y no se consuma en exceso.
<input type="checkbox"/>	que los nutrimentos se encuentren en proporciones adecuadas de acuerdo con la edad, el sexo y la actividad que cada persona realiza.
<input type="checkbox"/>	que considere los gustos, la cultura y los recursos económicos de las personas.
<input type="checkbox"/>	que cada comida del día incluya alimentos de los tres grupos y agua simple
<input type="checkbox"/>	que cubra todas las necesidades de nutrimentos y favorezca el crecimiento y desarrollo en niños y adolescentes .
<input type="checkbox"/>	que incluya diversos alimentos de cada grupo en todas las comidas.