LA DIETA CORRECTA

Encuentra en la sopa de letras las características de la dieta correcta. Después, escribe en los recuadros las que corresponden con las descripciones.

L O A V A R I A D A L I M P I A O S O F
I N O C U A D E R N C O M P L E T A M O
M I E L S U F I C I E N T E V E R D E C
E Q U I L I B R A D A E A D E C U A D A

Característica de la dieta que se refiere a que los alimentos no deben estar contaminados con microorganismos o materiales tóxicos.

Característica de la dieta que se refiere a que la cantidad de alimentos que consumimos debe aportar los nutrientes que necesitamos.

Señala con una ✓ las características de una dieta correcta.

( ) Hacer siempre una dieta bajo supervisión médica

( ) Combinar diversidad de nutrimentos en cantidad adecuada

( ) Contar todas las calorías que se consumen a diario y sumarlas cada semana

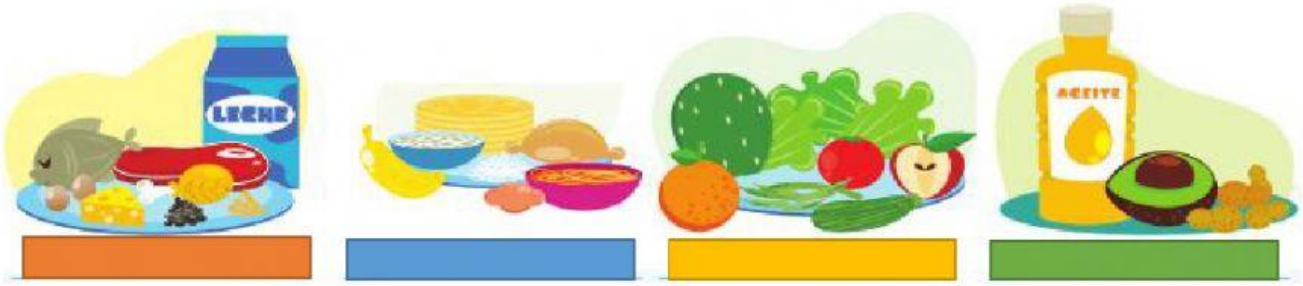
( ) Comer en horarios regulares y evitar golosinas entre comidas

( ) Consumir un solo tipo de alimentos

( ) En cada comida, combinar varios tipos de alimentos, evitar el exceso

Arrastra los nutrimientos que contiene cada grupo de alimentos.

vitaminas y minerales | proteínas | carbohidratos | lípidos o grasas



Arrastra los 2 recuadros anaranjados sobre las bebidas que más debes evitar y los 2 azules sobre las que puedes consumir en mayor cantidad (te van a sobrar opciones ya que esas no son tan dañinas).

Refresco

Agua potable

Café y té sin azúcar

Jugos 100% de frutas

Leche semidescremada

Agua saborizada (alta en azúcar)

Leche entera

Bebidas embotelladas sin azúcar

LIVEWORKSHEETS

Escribe el número del grupo al que pertenece cada ingrediente, de acuerdo con el Plato del bien comer.

1. Productos de origen animal y leguminosas
2. Frutas y verduras
3. Cereales



( ) Pollo
( ) Salsa de jitomate
( ) Frijol
( ) Tostada
( ) Queso

Completa las causas de la obesidad mediante el inciso correspondiente.

Ingerir carbohidratos en exceso, por ejemplo, los que contienen... ( )
Comer a todas horas... ( )
No consumir agua, solo... ( )
Consumir alimentos con alto... ( )
No realizar ejercicio físico... ( )

a) refrescos o aguas frescas azucaradas.
b) las frituras y otros tipos de comida rápida.
c) como caminar o andar en bicicleta.
d) contenido de grasas.
e) botanas con alto contenido de grasas.

Escribe **A** si el problema es de ANOREXIA, **B** si corresponde a la BULIMIA y **O** si es causa de OBESIDAD. Toma en cuenta que algunas de estas son comunes en varios problemas, así que debes marcarlos en ambos.

Anorexia
Bulimia
Obesidad

☐ Miedo a subir de peso
☐ Comer en exceso
☐ Dejar de comer
☐ Vomitar alimentos
☐ Usar laxantes
☐ Falta de ejercicio físico

LIVEWORKSHEETS