

## 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

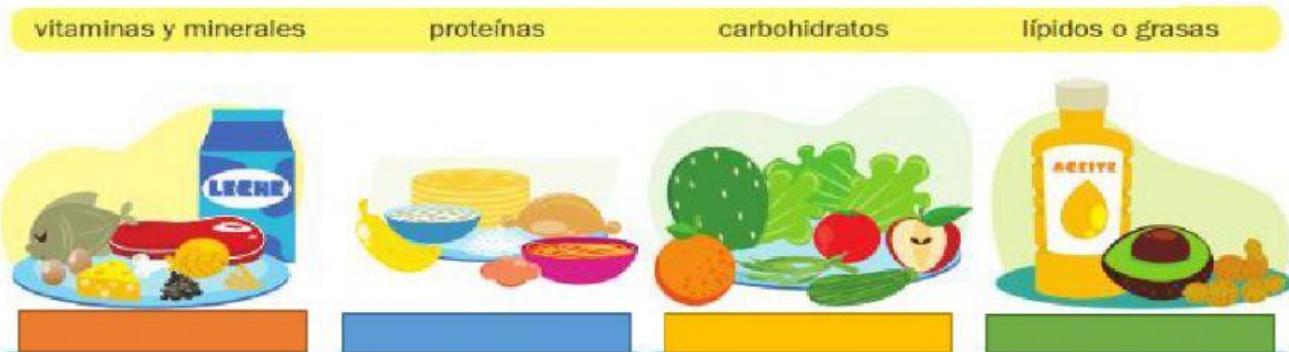
Característica de la dieta que se refiere a que los alimentos no deben estar contaminados con microorganismos o materiales tóxicos.

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.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hacer siempre una dieta bajo supervisión médica                           | <input type="checkbox"/> Comer en horarios regulares y evitar golosinas entre comidas         |
| <input type="checkbox"/> Combinar diversidad de nutrientes en cantidad adecuada                    | <input type="checkbox"/> Consumir un solo tipo de alimentos                                   |
| <input type="checkbox"/> Contar todas las calorías que se consumen a diario y sumarlas cada semana | <input type="checkbox"/> En cada comida, combinar varios tipos de alimentos, evitar el exceso |

Arrastra los nutrientes que contiene cada grupo de alimentos.



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

Leche semidescremada

Agua potable

Agua saborizada (alta en azúcar)

Café y té sin azúcar

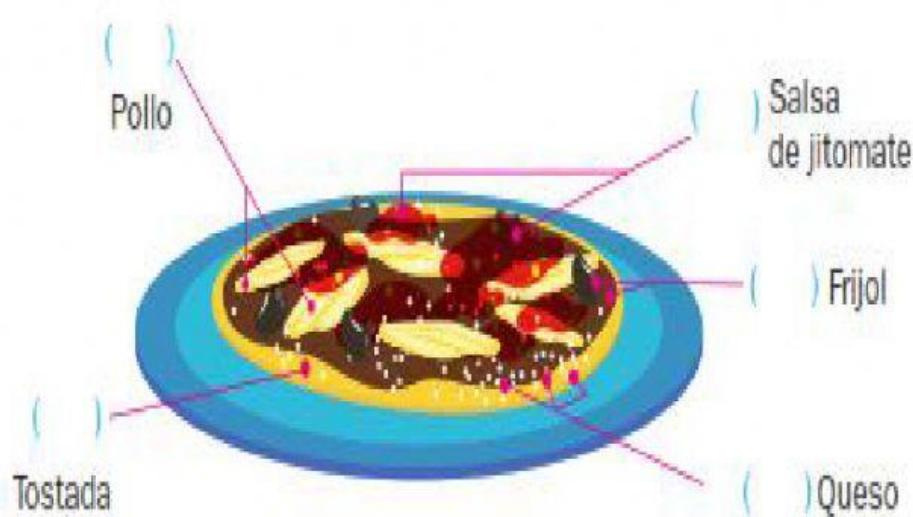
Leche entera

Jugos 100% de frutas

Bebidas embotelladas sin azúcar

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

Completa las causas de la obesidad mediante el inciso correspondiente.

Ingerir carbohidratos en exceso,  
por ejemplo, los que contienen...

( )

a) refrescos o aguas frescas azucaradas.

Comer a todas horas...

( )

b) las frituras y otros tipos de comida rápida.

No consumir agua, solo...

( )

c) como caminar o andar en bicicleta.

Consumir alimentos con alto...

( )

d) contenido de grasas.

No realizar ejercicio físico...

( )

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

Miedo a subir de peso

Bulimia

Comer en exceso

Obesidad

Dejar de comer

Vomitar alimentos

Usar laxantes

Falta de ejercicio físico