

Lunes 27 de septiembre del 2021.

Alumno(a):

¿Por qué debemos seguir una dieta nutritiva?

1. Selecciona la palabra que completa cada enunciado.

Uno de los aspectos importantes de la salud del ser humano es la _____.

La alimentación proporciona la _____ indispensable para realizar todas sus actividades.

La alimentación de la gente varía de acuerdo con los gustos y preferencias, las necesidades nutrimentales, el sedentarismo y la _____, además de la cultura y las tradiciones.

La información de _____ en establecimientos y lugares donde venden alimentos preparados y procesados puede influir en la decisión de lo que se consuma.

2. Anota en el recuadro el número la característica de la dieta que se describe.

a) equilibrada b) completa c) inocua d) variada e) suficiente



Debe incluir alimentos de los distintos grupos en cada una de las comidas del día.



No debe causar daño, los alimentos que se consuman no deben estar contaminados con microorganismos o materiales tóxicos.



Debe aportar la cantidad de nutrimentos que necesita cada persona, según su edad y el tipo de actividad que realiza.



Contener todos los nutrimentos necesarios en proporción adecuada.



Incluir alimentos de cada grupo de modo que los nutrimentos que no se encuentran en un alimento se obtengan de otro.

3. Relaciona las columnas, anotando en el recuadro de la izquierda la letra correspondiente.

- ☐ Acción por medio de la cual llevamos a la boca alimentos que hemos escogido o preparado.
- ☐ Variedad y cantidad de alimentos que se consumen diariamente.
- ☐ Proceso por medio del cual el organismo obtiene de los alimentos ingeridos los nutrientes que necesita.
- ☐ Sistema en el cual, los alimentos son reducidos hasta su forma más simple para que el organismo, los asimile, utilice y deseche.
- ☐ Sustancias básicas necesarias para el buen funcionamiento del organismo.
- ☐ Nutrimientos que utiliza el organismo para formar y reparar tejidos, provienen de alimentos de origen animal y leguminosas.
- ☐ Nutrimientos que proporcionan energía y se encuentran en los cereales.
- ☐ Nutrimientos que también aportan energía, se obtienen de aceites, ciertos vegetales y algunas semillas, consumirlos en exceso, lleva al sobrepeso y obesidad.
- ☐ Nutrimientos que permiten mantener un crecimiento y desarrollo saludables, además ayudan a prevenir enfermedades, los proporcionan las frutas y verduras.

- A) Carbohidratos
- B) Grasas o lípidos
- C) Dieta
- D) Nutrimientos
- E) Proteínas
- F) Alimentación
- G) Vitaminas y minerales
- H) Digestivo
- I) Nutrición



Mtra. Nallely Cárdenas G.