

DIETA BALANCEADA

1. Lee atentamente el texto:

La dieta es la cantidad y la clase de alimentos que comemos. La dieta varía según la edad, sexo, estatura, peso y actividad. Los niños y los jóvenes comen más que los adultos porque están creciendo. Los hombres ingieren mas alimento que las mujeres, pero éstas comen más cuando están embarazadas. Las personas más altas y con mayor peso necesitan mas alimentos que las personas más bajas y con menor peso. Quienes tienen un trabajo físico fuerte deben alimentarse mas las personas que realizan poca actividad física.



*Responde:

- 1.- ¿Qué es la dieta?

- 2.- ¿Las dietas son las mismas para todos? ¿Por qué?

2. Coloca en cada círculo verdadero (V) o falso (F):

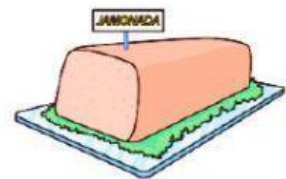
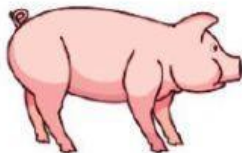
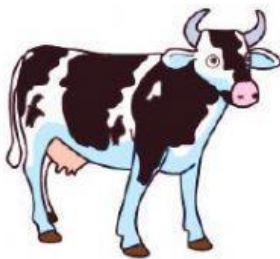
1. Una dieta balanceada tiene cereales, legumbres, verduras, frutas, leche, carnes y pescado.
2. La dieta varia según la edad, sexo, estatura, peso y actividad.....
3. Las personas que realizan un trabajo fuerte deben comer menos que las personas que realizan poca actividad física.....
4. La dieta varia según la región.....
5. En la sierra existe gran cantidad de frutas
6. Existe gran variedad carnes en la sierra

☐
☐
☐
☐
☐
☐

3. Completa:

- El yogurt, el queso y la mantequilla se hacen con _____
- La leche se obtiene de la _____
- Todos estos productos son de origen _____

4. Une con una flecha la fruta, la verdura o el animal del cual proviene el alimento:



5. Escribe lo que comiste ayer:

Desayuno

Almuerzo

Cena

6. Coloca en cada círculo "C" si es correcto o "I" si son incorrectas las siguientes afirmaciones:

1. Los alimentos solamente son de origen vegetal.

☐

2. Para crecer sanos y fuertes tenemos que comer los alimentos.

☐

3. Son ejemplo de alimentos de origen animal: el pescado, los huevos,
las carnes y la leche.

☐

4. La mayoría de alimentos provienen de animales y plantas que viven
en la tierra.

☐

5. Son alimentos sólidos el agua, la leche, jugos de frutas.

☐