

LA DIETA CORRECTA Y SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD

Completa la siguiente información, de acuerdo a pág. 11 – 16 de tu libro de Ciencias Naturales.

Coloca la palabra en el lugar que le corresponde

El _____ y la _____ provocan problemas de salud como _____, enfermedades cardio vasculares problemas de las _____ y algunos tipos de _____.

sobrepeso

obesidad

Diabetes mellitus

articulaciones

cáncer

Une el órgano que se daña por la obesidad y el sobrepeso

corazón

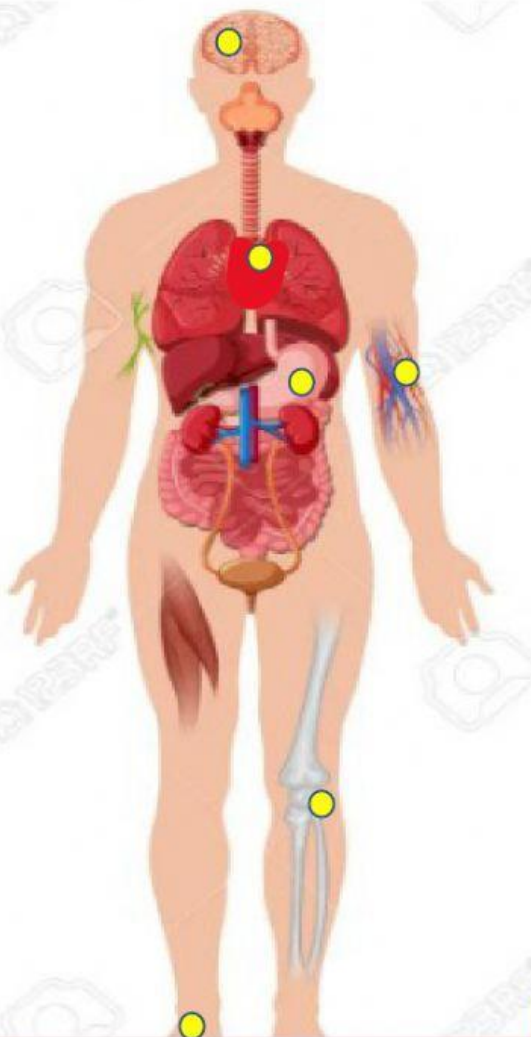
arterias

páncreas

cerebro

articulaciones

gota



La dieta correcta



Una dieta correcta es

	Que esté libre de microbios o sustancias tóxicas.
	Con las porciones adecuadas en cada comida.
	Que incluya los tres grupos del plato del bien comer y agua pura.
	Que incluya diversos alimentos de cada grupo en todas las comidas.

Escribe la respuesta correcta.



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 _____, con el fin de mostrar a la población la variedad que existe en cada grupo, resaltando que ningún alimento es mas importante que otro, si no que debe haber una _____ para que nuestra dieta diaria sea

_____ y _____.

combinación

nutritiva

salud

balanceada