



¿Qué Comemos?

A.E. Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas en la adolescencia.

Ordena según sea el caso:

Hábitos Sanos:		Hábitos que provocan Sobrepeso y Obesidad:	
			

Variedad de alimentos 	Alta permanencia de los adolescentes frente a las pantallas 	Alto consumo de azúcar agregada 	Consumo de agua potable 
Alta exposición a publicidad de alimentos no saludables 	Áreas para actividades físicas 	Entorno escolar obesogénico 	Descansar 8 hrs. diarias 
Actividad Física 	Bajo consumo de alimentos saludables 	Peso adecuado 	Sedentarismo 

Relaciona con una línea lo que sea correcto:

El consumo muy alto de dulces procesados y botanas son altos en:

¿Para qué sirven las etiquetas en los alimentos?

¿Qué se provoca cuando comes con rapidez mientras ves televisión, lees o hablas?

¿En qué favorece la información contenida en las etiquetas?

¿Con qué objetivo recomienda El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF o DIF) leer las etiquetas de los productos?

¿Qué crees que pasará en tu cuerpo si no gastas esas calorías adicionales?

Que nos sintamos satisfechos antes de estarlo o que sigamos con hambre, aunque se hayan cubierto las necesidades nutrimentales.

Con el objetivo de facilitar la elección de aquellos que son bajos en grasa y azúcares.

Se acumulan y almacena en el cuerpo en forma de grasa y como energía de reserva.

Carbohidratos y Lípidos.

Se evitan engaños derivados de la publicidad del producto y se conozcan las instrucciones para preparar y consumir el alimento.

Muestran su valor nutrimental y además proporcionan datos acerca de las sustancias añadidas, como conservadores, colorantes y saborizantes que pueden causar alergias u otros problemas de la salud a algunas personas.