

Dieta saludable

Observa el video con atención:

Demuestra lo entendido:

① ¿Qué es dieta?

- ☐ Conjunto de comidas y bebidas que una persona toma.
- ☐ Conjunto de comidas y bebidas que una persona toma de vez en cuando
- ☐ Conjunto de bebidas que una persona toma normalmente.

② ¿Cómo debe ser una dieta saludable?

- ☐ Equilibrada y suficiente.
- ☐ Muy abundante.
- ☐ Que por lo menos haya un nutriente.

③ ¿Qué quiere decir dieta equilibrada?

- ☐ Que aporta poca cantidad de cada nutriente.
- ☐ Que aporta una gran cantidad de nutrientes.
- ☐ Que aporta la cantidad adecuada de cada nutriente.

④ ¿Qué quiere decir suficiente?

- ☐ Que aporte poca cantidad de energía.
- ☐ Que aporte gran cantidad de energía.
- ☐ Que aporta la energía que necesitamos, pero no más.

⑤ ¿Qué hay en el centro de la rueda alimentaria?

- ☐ Agua y realizar ejercicio.
- ☐ Pescados y carnes.
- ☐ Verduras y frutas.

Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer.

1 Corintios 6: 19

6 Selecciona la "V" si es verdadero, la "F" si es falso.

- ☐ La rueda de la alimentación nos ayuda a conseguir una dieta equilibrada.
- ☐ Debemos alimentarnos cinco veces al día.
- ☐ Los niños necesitan tomar proteínas y calcio para crecer.
- ☐ Las personas que realizan deporte necesitan tomar alimentos que les aporten energía.
- ☐ Consumir sal exageradamente puede dañar el aparato circulatorio.
- ☐ Cuanto más ocupa un alimento en la rueda de alimentación menos debemos consumirlo.
- ☐ Todos tenemos la misma dieta equilibrada.
- ☐ Debemos tomar alimentos variados.
- ☐ Los alimentos preparados tienen poca grasa y azúcar.
- ☐ No debemos abusar de alimentos preparados.
- ☐ Tomar mucha agua y realizar ejercicios es bueno.
- ☐ Podemos tomar mucha sal que te apetezca sin problemas.

Fuente: Marianistas

Trastornos alimenticios

¿O no sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?

1 Corintios 6: 19

Indica como corresponda:

Seguir comiendo sin control incluso después de estar llenas, a menudo, comer hasta sentirse muy incómodos. En general, después se tiene sentimientos de culpa, vergüenza y angustia. Darse atracones de comida con demasiada frecuencia puede causar aumento de peso y obesidad.

Se tienen periodos de atracones. Pero luego se purgan provocándose vómitos o usando laxantes. También pueden hacer ejercicio en exceso o pueden ayunar. También pueden tener poco peso, peso normal o sobrepeso.

Las personas evitan los alimentos, restringen severamente los alimentos o comen cantidades muy pequeñas de solo algunos alimentos. Pueden verse a sí mismas con sobrepeso, incluso cuando están peligrosamente delgadas. Es el menos común de los tres trastornos alimenticios, pero a menudo es el más grave. Tiene la tasa de mortalidad más alta de cualquier trastorno mental.

