

DIETA CORRECTA

INSTRUCCIONES: RELACIONA AMBAS COLUMNAS

Nutrientes

Proteínas: De origen animal y de origen vegetal.



Lipidos: De origen animal y de origen vegetal.



Carbohidratos: Principalmente son de origen vegetal y algunos de ellos se conocen como azúcares.



Vitaminas: Hay una gran variedad de vitaminas y se designan con una letra (A, B, C, D, y K).



Minerales: El calcio y el hierro son ejemplos de estos nutrientes.



INSTRUCCIONES: ARRASTRA LAS PALABRAS FINALES, AL TEXTO.

Sabemos que el buen funcionamiento de los órganos, el crecimiento y el desarrollo dependen en gran medida del consumo en y de alimentos. El equilibrio entre la y la es el resultado de un buen estado de nutrición.

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 en materia , la cual establece criterios para la orientación en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una para que nuestra dieta diaria sea y

Divide a los alimentos en tres grupos:

- Frutas y
- Cereales y
- y alimentos de origen animal.

Disfrutar de los alimentos y comer sanamente es darle calidad a la vida; no existen alimentos buenos ni malos, el secreto está en la combinación y la que se consume.

ingesta

Leguminos

calidad

nutritiva

balanceada

salud

alimentaria

quema

cantidad

tubérculos

correcta

porción

combinación

verduras



INSTRUCCIONES: ELIGE LA OPCIÓN CORRECTA

Una dieta correcta es...

| | |
|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | que esté libre de microbios que causen enfermedades y de contaminantes; y no se consuma en exceso. |
| <input type="radio"/> | que los nutrientes se encuentren en proporciones adecuadas de acuerdo con la edad, el sexo y la actividad que cada persona realiza. |
| <input type="radio"/> | que considere los gustos, la cultura y los recursos económicos de las personas. |
| <input type="radio"/> | que cada comida del día incluya alimentos de los tres grupos y sea simple |
| <input type="radio"/> | que cubra todas las necesidades de nutrientes y favorezca el crecimiento y desarrollo en niños y adolescentes . |
| <input type="radio"/> | que incluya diversos alimentos de cada grupo en todas las comidas. |