

DIETA ALIMENTICIA

A los alimentos que comes a diario se le llama **dieta**.

Tu dieta debe ser balanceada, es decir, completa y equilibrada, de lo contrario tendrás problemas de salud.

Una **dieta completa** es aquella que contiene alimentos de todos los grupos (constructores, energéticos y protectores).

Una **dieta equilibrada** es la que contiene la cantidad adecuada de cada alimento.

Recuerda:

No debes comer siempre lo mismo ni abusar de un solo tipo de alimento como, por ejemplo, los dulces.

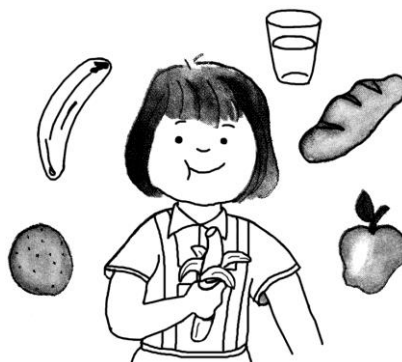
Dieta según edades:

A medida que creces, tu cuerpo necesita de una dieta diferente.

- **Dieta de un bebe:** lo más recomendable para un bebé es la leche materna.



- **Dieta en edad pre escolar y escolar:** En esta edad la alimentación debe ser rica en los tres tipos de alimentos (energéticos, constructores y protectores), por que tu cuerpo está en pleno crecimiento.



- **Dieta de un adolescente:** Se debe continuar con los tres tipos de alimentos pero teniendo cuidado de no comer muchas grasas.



- **Dieta de un adulto:** La dieta varía según el organismo y el tipo de trabajo que se realiza. Se debe hacer una dieta rica en fibras de frutas y vegetales.



Práctica de clase

1. ¿Conoces alguna otra dieta a parte de las estudiadas? ¿Cuál es?

.....

2. ¿Cómo debe ser la dieta que se da a los enfermos?

.....

3. ¿Todas las dietas son iguales? ¿De qué depende?

.....

.....

4. ¿Por qué la dieta de los bebés solo debe ser la leche materna?

.....

.....

5. ¿Cómo debe ser la dieta de una persona con diabetes?

.....
.....

6. ¿Cómo debe ser la dieta de una persona con colesterol alto?

.....
.....

7. ¿Cómo debe ser la dieta en los ancianos?

.....
.....

8. ¿Qué alimentos debemos consumir para tener un buen nivel de hemoglobina?

.....
.....

Pildoritas

Sabías que...

Existen alimentos que funcionan como una "escobita", pues van limpiando nuestro organismo de los materiales que no necesita. Estos alimentos que limpian son las **fibras**.

Se encuentran en las verduras, los cereales y el choclo.

Las fibras evitan que tengamos problemas digestivos como el estreñimiento.

TAREA DOMICILIARIA

1. ¿Qué es dieta?

.....
.....

2. ¿Qué tipos de dietas existen?

.....
.....

3. ¿Qué tipos de alimentos deben incluirse en la dieta de un niño en edad escolar?

.....

4. Escribe que alimentos conforman tu dieta diaria:

.....
.....
.....

5. Escribe algunos alimentos que consumes con poca frecuencia:

.....
.....

6. Escribe "V" si es verdadero y "F" si es falso:

- Los helados y chocolates son importantes en la dieta..... ()
- La leche y el huevo son alimentos que ayudan a la construcción de órganos de nuestro cuerpo..... ()
- La mayonesa y la mantequilla son alimentos energéticos..... ()
- Un anciano debe tener una dieta blanda..... ()
- La leche materna es necesaria en los lactantes..... ()

Vocabulario

- Diabetes:
- Colesterol:
- Hemoglobina:
- Lactante: