

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

---

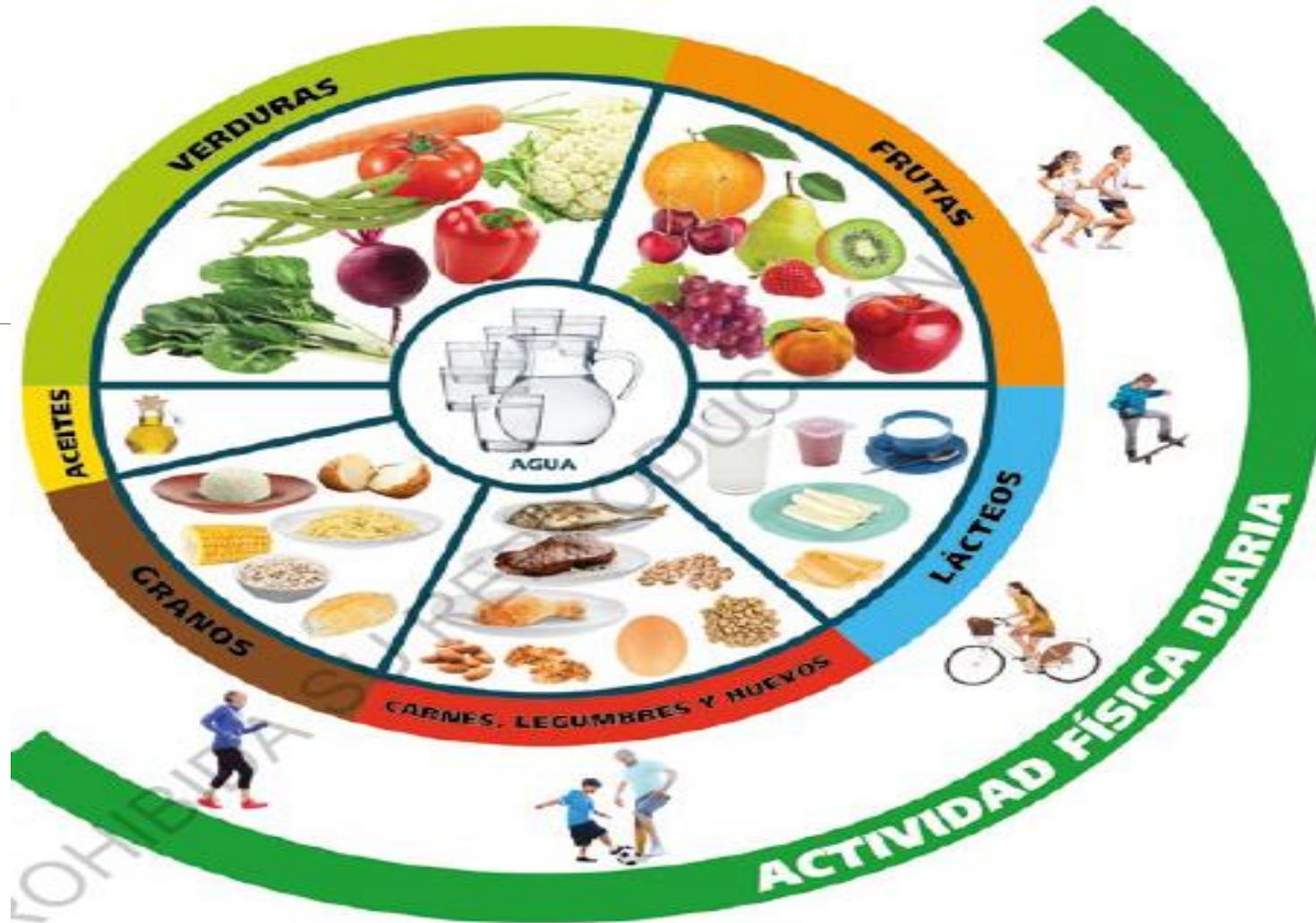
---

# **OA6: Reforzar una alimentación balanceada**

# ALIMENTACIÓN BALANCEADA

---

Una dieta es el conjunto de alimentos que una persona consume diariamente, independientemente de la cantidad o los tipos de alimentos. Una dieta balanceada, por el contrario, implica la selección de los alimentos y el control de la cantidad que se come, con el fin de tener una alimentación saludable.



# EL AGUA

---

**MAS DE LA MITAD DE NUESTRO CUERPO ESTA FORMADO POR AGUA . SE RECOMIENDA INGERIR ENTRE 1.5 LITROS A 2,5 LITROS DE ESTE COMPONENTE DIARIAMENTE, ADEMÁS, DEL AGUA QUE CONTIENEN LOS ALIMENTOS**

---

**UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y  
SALUDABLE DEBE COMPLEMENTARSE CON  
ACTIVIDAD FISICA.**

---

**CIERTOS ALIMENTOS: DULCES, BEBIDA,  
SAL, ETC. SON POCO SALUDABLES**

¿Qué alimentos se deben consumir en mayor cantidad?  
¿Cuál es su función?

¿Por qué piensas que la actividad física rodea el plato?

¿Por qué ciertos alimentos, como helados y completos, se encuentran fuera del plato?

¿Qué alimentos deben consumirse en menor cantidad? ¿A qué lo atribuyes?

¿Por qué el agua se encuentra en el centro del plato? ¿Qué importancia tiene beber agua?