

Alimentación Saludable: La importancia de alimentarse¹

Emily Minton²

Alimentarse saludablemente es uno de los ingredientes más importantes para mantenerse saludable. ¡Complete esta actividad de “llene el espacio” y encuentre el mensaje oculto!



Figura 1. Compartir una comida con un familiar, un amigo o un vecino hace que la hora de comer sea más agradable y mejora la ingesta de los alimentos. Créditos: Purestock

<u>Opciones de Palabras</u>	
Frutas	Disfrutar
Agua	Nutrición
Menos	Vigoroza
Difícil	

Muchas condiciones de salud se pueden favorecer con una mejor $\frac{\quad}{2}$ $\frac{\quad}{3}$.

Alimentarse tres o más veces al día le ayuda a su cuerpo a mantenerse $\frac{\quad}{5}$.

Comer pocas $\frac{\quad}{6}$ y vegetales, le limita el consumo de nutrientes importantes.

Tomar $\frac{\quad}{8}$ y bebidas sin alcohol y bajas en azúcar lo mantienen hidratado.

El dolor en la boca hace $\frac{\quad}{9}$ $\frac{\quad}{1}$ comer y $\frac{\quad}{12}$ $\frac{\quad}{11}$ la comida.

La gente tiende a comer $\frac{\quad}{4}$ $\frac{\quad}{10}$ $\frac{\quad}{7}$ cuando están solos. Trate de comer con familiares o amigos.

i $\frac{\quad}{1}$ $\frac{\quad}{2}$ $\frac{\quad}{3}$ $\frac{\quad}{4}$ $\frac{\quad}{5}$ $\frac{\quad}{6}$ $\frac{\quad}{7}$ $\frac{\quad}{2}$ $\frac{\quad}{7}$ $\frac{\quad}{8}$ $\frac{\quad}{1}$ $\frac{\quad}{2}$ $\frac{\quad}{9}$

b $\frac{\quad}{3}$ $\frac{\quad}{5}$ $\frac{\quad}{10}$ $\frac{\quad}{2}$ $\frac{\quad}{4}$ $\frac{\quad}{10}$ $\frac{\quad}{8}$ $\frac{\quad}{10}$ $\frac{\quad}{2}$ $\frac{\quad}{11}$ $\frac{\quad}{6}$ $\frac{\quad}{12}$ $\frac{\quad}{3}$ $\frac{\quad}{12}$ $\frac{\quad}{5}$ $\frac{\quad}{10}$!

1. The English version of this document is *Healthy Eating: The Importance of Eating* (FCS80012). Este documento FCS80012-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión de Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado: mayo 2012. Revisado junio 2015. Por favor visite EDIS en el sitio web <http://edis.ifas.ufl.edu>

2. Emily Minton, B.S., la anterior coordinadora del programa de ENAFS, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

Respuestas

Nutrición

Vigoroso

Frutas

Agua

Difícil y Disfrutar

Menos

Mensaje oculto:

!Luche por su salud con buena nutrición!