Dieta

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué es una dieta?

RESPUESTA

Es el conjunto de alimentos o platillos que consumimos diariamente.

PREGUNTA

¿Qué incluye una dieta?

RESPUESTA

Incluye todos los alimentos o platillos que ingerimos diariamente.

PREGUNTA

¿Por qué es importante la dieta?

RESPUESTA

Porque forma parte fundamental de la alimentación diaria.

PREGUNTA

¿Qué relación tiene la dieta con la alimentación?

RESPUESTA

La dieta es la unidad fundamental de la alimentación.

PREGUNTA

¿Qué significa 'ingerir' en el contexto de la dieta?

RESPUESTA

Significa consumir o comer los alimentos que forman parte de la dieta diaria.

PREGUNTA

¿La dieta se refiere solo a alimentos específicos?

RESPUESTA

No, se refiere al conjunto de todos los alimentos o platillos que consumimos diariamente.

PREGUNTA

¿Con qué frecuencia se consume la dieta?

RESPUESTA

La dieta se consume diariamente.

Resumen: Importancia de la Dieta en la Alimentación

Nivel: primaria

- La dieta es el conjunto de alimentos y platillos que consumimos diariamente.
- Es la unidad fundamental de la alimentación, ya que determina lo que ingerimos cada día.
- Una dieta equilibrada es esencial para mantener una buena salud y bienestar.

Mapa Conceptual

Dieta

Definición

Conjunto de alimentos o platillos | Lo que se consume diariamente

Importancia

Unidad fundamental de la alimentación | Base para una vida saludable

Componentes

Alimentos | Platillos