Ingesta de grupos alimenticios

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué tipo de cereales se deben integrar en la dieta?

RESPUESTA

Principalmente los cereales integrales, ya que son una fuente importante de fibra.

PREGUNTA

¿Qué beneficios aportan las frutas y verduras a la dieta?

RESPUESTA

Proporcionan fibra y una serie de minerales necesarios para el funcionamiento corporal.

PREGUNTA

¿Qué grupo alimenticio es una fuente importante de hierro?

RESPUESTA

Las leguminosas son una fuente muy importante de hierro.

PREGUNTA

¿Cómo debe ser la ingesta de azúcares en la dieta?

RESPUESTA

Debe ser baja, pero no se eliminan los azúcares naturales.

PREGUNTA

¿Por qué es importante el sodio en la dieta?

RESPUESTA

El sodio es necesario para mantener un adecuado funcionamiento del cuerpo, pero debe consumirse en cantidades adecuadas.

PREGUNTA

¿Qué tipo de dieta se recomienda según el contenido?

RESPUESTA

Una dieta que incluya cereales integrales, frutas, verduras, leguminosas y que sea baja en azúcares y sodio.

PREGUNTA

¿Qué función cumple la fibra en la dieta?

RESPUESTA

La fibra contribuye al buen funcionamiento del sistema digestivo y se encuentra en cereales integrales, frutas y verduras.

PREGUNTA

¿Es necesario eliminar completamente el sodio de la dieta?

RESPUESTA

No, el sodio es necesario en cantidades adecuadas para el funcionamiento corporal.

Resumen: Importancia de los Grupos Alimenticios en una Dieta Balanceada

Nivel: secundaria

- Los cereales integrales son una fuente importante de fibra que ayuda al buen funcionamiento del cuerpo.
- Frutas y verduras aportan minerales esenciales y fibra para mantener una buena salud.
- Las leguminosas son ricas en hierro, un nutriente clave para el organismo.
- Es importante mantener una dieta baja en azúcares y sodio, pero sin eliminarlos por completo, ya que son necesarios en cantidades adecuadas.
- Un equilibrio en los grupos alimenticios es esencial para el correcto funcionamiento del cuerpo.

Mapa Conceptual

Ingesta de grupos alimenticios

Cereales

Cereales integrales | Fuente importante de fibra

Frutas y verduras

Proporcionan fibra | Aportan minerales esenciales

Leguminosas

Fuente importante de hierro

Azúcares

Ingesta baja recomendada | Incluye azúcares naturales

Sodio

Ingesta baja recomendada | Necesario para el funcionamiento corporal