

# Alimentación Saludable: La importancia de alimentarse<sup>1</sup>

Emily Minton<sup>2</sup>

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. 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!