

## Dieta y Ejercicio para prevenir enfermedades crónicas



---

---

---

---

---

---

---

---

## La Dieta 5-2-1-0

**5:** Hay que comer 5 porciones de frutas y verduras (crudas, frescas) por día

**2:** Es importante limitar el tiempo de pantalla a 2 horas por día. Es decir, tiempo frente al televisor, la computadora, el tablet, etc.

**1:** Necesita por lo menos una hora de actividad física por día

**0:** Cero bebidas azucaradas (refrescos, bebidas para deportistas, jugos, etc).

---

---

---

---

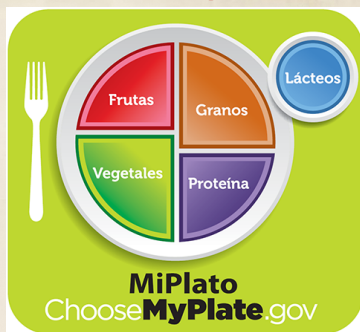
---

---

---

---

## Mi Plato - Los Grupos Alimenticios



---

---

---

---

---

---

---

---

## Unos verbos importantes...

almorzar

desayunar

quemar

ayunar

engordarse

querer (ie)

bajar de peso

freír

reducir

beber

hacer ejercicios

sazonar

calentar

hornear

seguir una

cenar

levantar pesas

dieta

cocinar

merendar

subir de peso

comer

mezclar

tomar

correr

preferir (ie)

vigilar

---

---

---

---

---

---

---

---

## Unos componentes importantes...

Comidas / Ingredientes Altos en... / Bajos en...

Azúcar

Carbohidratos

Calorías

Colesterol

Fibra

Grasas (saturadas, trans)

Sal / Sodio

Vitaminas:

- Calcio
- Hierro
- Potasio

---

---

---

---

---

---

---

---

## Frutas

banana, guineo,

plátano

la ciruela

el mango

la manzana

el melón

la naranja

la papaya

la piña

la toronja

las uvas

---

---

---

---

---

---

---

---

## Granos

el arroz (integral)

la avena

el cereal

el maíz

el pan (tostado)

el panqueque

la pasta

la tortilla

---

---

---

---

---

---

---

---

## Lácteos

el helado

la leche entera

la leche baja en grasa

la leche descremada

el queso

el yogur

---

---

---

---

---

---

---

---

## Proteínas

la carne de res  
el cerdo  
los frijoles  
las habichuelas  
el huevo  
el jamón

la manteca / crema de  
cacahuete (maní)  
el pavo  
el pescado  
el pollo  
el tocino  
las nueces

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vegetales

el brócoli  
la calabaza  
la ensalada  
los guisantes  
la lechuga  
el plátano

la papa (frita, al  
horno)  
el repollo  
el tomate  
los vegetales  
la zanahoria

---

---

---

---

---

---

---

---

## Otros ingredientes y comidas

### Aceites y Grasas:

el aceite de maíz  
el aceite de oliva  
las grasas  
la manteca  
la mantequilla  
la margarina  
la mayonesa

### Postres y Dulces:

los caramelos  
los dulces  
el flan  
el helado  
el pastel  
el pan dulce  
las golosinas

---

---

---

---

---

---

---

---

## Un comentario

Dé una recomendación para mejorar la preparación de un plato típico. Puede enfocarse en:

- Cómo se prepara
- Cambiar ingredientes
- Número/tamaño de porciones recomendadas

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dieta y Ejercicio

### 5-2-1-0 Diet:

5: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

1: \_\_\_\_\_

0: \_\_\_\_\_

### Verbos importantes:

Eat lunch:	_____	Bake:	_____
Fast:	_____	Lift weights:	_____
Lose weight:	_____	Eat snack:	_____
Drink:	_____	Mix:	_____
Heat up:	_____	Prefer:	_____
Eat dinner:	_____	Burn:	_____
Cook:	_____	Want:	_____
Eat:	_____	Reduce:	_____
Run:	_____	Season:	_____
Eat breakfast:	_____	Follow a diet:	_____
Get fat:	_____	Gain weight:	_____
Fry:	_____	Take:	_____
Exercise:	_____	Watch:	_____

### Componentes importantes:

High in:	_____	Saturated fat:	_____
Low in:	_____	Trans fats:	_____
Sugar:	_____	Salt / Sodium:	_____
Carbohydrates:	_____	Vitamins:	_____
Calories:	_____	Calcium:	_____
Cholesterol:	_____	Iron:	_____
Fiber:	_____	Potassium:	_____

**Frutas:**

Banana: \_\_\_\_\_

Prune: \_\_\_\_\_

Mango: \_\_\_\_\_

Apple: \_\_\_\_\_

Cantalope: \_\_\_\_\_

Orange: \_\_\_\_\_

Papaya: \_\_\_\_\_

Pineapple: \_\_\_\_\_

Grapefruit \_\_\_\_\_

Grapes: \_\_\_\_\_

**Granos:**

Rice: \_\_\_\_\_

Oats: \_\_\_\_\_

Cereal: \_\_\_\_\_

Corn: \_\_\_\_\_

Bread: \_\_\_\_\_

Pancakes: \_\_\_\_\_

Pasta: \_\_\_\_\_

Tortilla: \_\_\_\_\_

**Lácteos:**

Ice cream: \_\_\_\_\_

Whole milk: \_\_\_\_\_

Low-fat milk: \_\_\_\_\_

Non-fat milk: \_\_\_\_\_

Cheese: \_\_\_\_\_

Yogurt: \_\_\_\_\_

**Proteínas:**

Beef: \_\_\_\_\_

Pork: \_\_\_\_\_

Beans: \_\_\_\_\_

Egg: \_\_\_\_\_

Ham: \_\_\_\_\_

Peanut butter: \_\_\_\_\_

Turkey: \_\_\_\_\_

Fish: \_\_\_\_\_

Chicken: \_\_\_\_\_

Bacon: \_\_\_\_\_

Nuts: \_\_\_\_\_

**Vegetales:**

Broccoli: \_\_\_\_\_

Squash: \_\_\_\_\_

Salad: \_\_\_\_\_

Peas: \_\_\_\_\_

Lettuce: \_\_\_\_\_

Plantains: \_\_\_\_\_

French fries: \_\_\_\_\_

Baked potato: \_\_\_\_\_

Cabbage: \_\_\_\_\_

Tomato: \_\_\_\_\_

**Aceites y grasas:**

Corn oil: \_\_\_\_\_

Olive oil: \_\_\_\_\_

Fats: \_\_\_\_\_

Lard: \_\_\_\_\_

**Postres y Dulces:**

Sweets / Candies: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Flan: \_\_\_\_\_

Vegetables: \_\_\_\_\_

Carrots: \_\_\_\_\_

Butter: \_\_\_\_\_

Margarine: \_\_\_\_\_

Mayonnaise: \_\_\_\_\_

Ice cream: \_\_\_\_\_

Cake: \_\_\_\_\_

Sweet bread: \_\_\_\_\_