

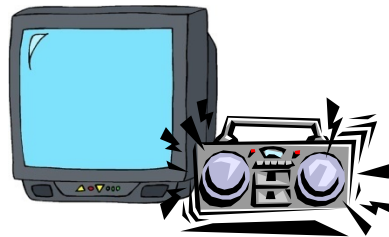
# Dietas Modernas y Perder Peso

Mucha gente an estado en dieta para perder peso o an oído de diferentes tipos de dieta. Hoy, hay muchas dietas que prometen perder peso que uno ni sabe cuales deveras trabajan, o si son saludable para uno.

**TODO lo siguiente describe: ¿Que es Dieta Moderna**



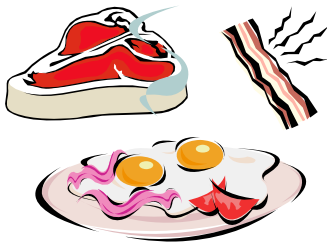
Dietas que prometen perder peso rapido



Dietas que son anunciadas en revistas,tele,y radio



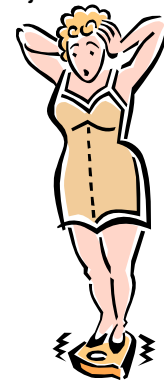
Que no incluyen ejercicio



Dietas que no son saludable



Dietas de corto plazo



Meta para gente que quiere ver resultados rapido

## Actividad 1 Dietas Modernas

Direcciones: TODO lo siguiente es **cierto** acerca de dietas modernas. Por favor de marcar (√) lo que no sabia que era cierto.

- Puede dañar su salud
- Puede que aumente mas peso
- No tiene suficiente nutrientes que su cuerpo nesecita
- Puede salir caro
- Reclamaciones falsas



## Actividad 2 ¿Es Cierto?

Escriba una "V" para verdadero o "F" para falso a un lado de cada declaración

1. \_\_\_\_\_ Si se malpasa podría aumentar peso.
2. \_\_\_\_\_ Comiendo frutas y verduras es parte de una comida saludable.
3. \_\_\_\_\_ Solo comidas con mucha grasa y no las comidas con mucha azúcar hacen que uno aumente peso.
4. \_\_\_\_\_ ¿Es mejor perder mucho peso en poco tiempo?
5. \_\_\_\_\_ Me ayuda a perder peso cuando no desayuno.
6. \_\_\_\_\_ Es saludable perder mas de 2 libras por semana.



## Actividad 3 Perder peso seguro y saludable

Los siguientes son metodos saludables para perder peso. Circule todo lo que usted esta dispuesto(a) a intentar.



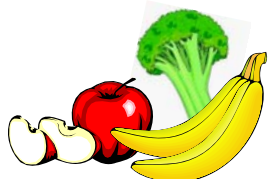
Desayunar todos los dias



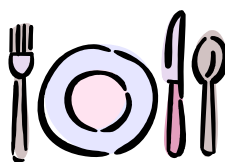
Tomar mucha agua



Comer porciones chicas en cada comidas



Comer mas frutas y verduras



No se malpase



Haga comidas en el horno en lugar de freír



No coma tantas comidas que contienen mucha azúcar



No pierda mas de 2 libras por semana



Haga ejercicio 3 veces a la semana por 20 minutos