

## HOJA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA IGUALA3, 1.2023

### 1.- COMPLETA LA SIGUIENTE TABLA.

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Hora

### 2.- ESCRIBE UN NOMBRE DE CIUDAD CON CADA UNA DE LAS LETRAS DEL ABECEDARIO. EJEMPLO A: ALICANTE

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
<b>I</b>	<b>J</b>	<b>K</b>	<b>L</b>
<b>M</b>	<b>N</b>	<b>Ñ</b>	<b>O</b>
<b>P</b>	<b>Q</b>	<b>R</b>	<b>S</b>
<b>T</b>	<b>U</b>	<b>V</b>	<b>W</b>
<b>X</b>	<b>Y</b>	<b>Z</b>	

### 3.- LEE ESTE TEXTO VARIAS VECES Y ESCRIBE 6 BENEFICIOS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE MENCIONADOS EN ESTE.

Si quieres saber si tu dieta es todo lo saludable que deberías, toma nota. Según los expertos, una dieta saludable posee un bajo contenido de grasas

saturadas, colesterol y sodio, y es rica en fibra y ácidos grasos esenciales (omega 3 y 6). Así que, si consumes de manera frecuente frutas, verduras, cereales, legumbres, lácteos, frutos secos, carnes magras y pescado azul, puedes decir que llevas una dieta saludable, si no es así, ¡mejor que revises lo que comes!

Beneficios de comer de manera saludable.

- Permite mantener la mente despierta. El cerebro, para llevar a cabo sus funciones, necesita determinados nutrientes de manera continuada.
- Te ayuda a controlar el peso. Llevar una dieta equilibrada con bajo contenido de grasas y azúcares, permite mantener mejor el peso y mantenerlo estable a largo plazo.
- Mejora la capacidad de respuesta de tu sistema inmune. Una alimentación adecuada hace que este se defienda de manera más eficiente de los agentes extraños y sea más difícil que las bacterias actúen provocando infecciones.
- Mantiene el colesterol y la glucosa, a raya. Las dietas desequilibradas y poco saludables elevan los niveles de colesterol y glucosa pudiendo ser peligrosos para la salud cardiovascular y el desarrollo de diabetes tipo 2.
- Eficaz para controlar la tensión arterial. Una dieta rica en frutas y verduras puede ayudarte a reducir los problemas con la tensión.

