

Poor Diet and Fast Food

PAGE 1: THEORY – POOR DIET AND FAST FOOD / TEORÍA – MALA ALIMENTACIÓN Y COMIDA RÁPIDA

1. Introduction / Introducción

Poor diet and excessive fast food can harm our health. Understanding why is important for making better choices. / La mala alimentación y el consumo excesivo de comida rápida pueden dañar nuestra salud. Entender por qué es importante para tomar mejores decisiones.

2. Characteristics of Fast Food / Características de la Comida Rápida

- High in saturated fats / Alta en grasas saturadas
- High sugar and salt content / Alto contenido de azúcar y sal
- Low in vitamins and minerals / Baja en vitaminas y minerales
- Often very processed / A menudo muy procesada

3. Risks of Poor Diet / Riesgos de la Mala Alimentación

- Weight gain and obesity / Aumento de peso y obesidad
- Heart and circulation problems / Problemas de corazón y circulación
- Lack of energy and poor concentration / Falta de energía y baja concentración
- Long-term diseases (diabetes, hypertension) / Enfermedades a largo plazo (diabetes, hipertensión)

4. Healthy Eating Tips / Consejos de Alimentación Saludable

- Eat more fruits, vegetables and whole foods / Comer más frutas, verduras y alimentos integrales
- Limit fast food to special occasions / Limitar la comida rápida a ocasiones especiales
- Drink water instead of sugary drinks / Beber agua en lugar de bebidas azucaradas
- Plan balanced meals / Planificar comidas equilibradas

PAGE 2: REFLECTION AND PERSONAL OPINION / REFLEXIÓN Y OPINIÓN PERSONAL

A. Personal Opinion / Opinión Personal

1. What do you think about fast food? / ¿Qué opinas sobre la comida rápida?

2. How often do you eat fast food? / ¿Con qué frecuencia comes comida rápida?

3. How can eating less fast food improve your health and daily life? / ¿Cómo puede mejorar tu salud y tu vida diaria comer menos comida rápida?

B. List Risks / Enumera Riesgos

Write three risks of poor diet and fast food / Escribe tres riesgos de la mala alimentación y la comida rápida:

- 1- ...
- 2- ...
- 3- ...

C. Your Own Proposal / Tu Propuesta Personal

Propose one healthy meal or snack to replace fast food / Propón una comida o tentempié saludable para reemplazar la comida rápida:

D. Final Reflection / Reflexión Final

Why is it important to develop healthy eating habits during adolescence? / ¿Por qué es importante desarrollar hábitos alimentarios saludables durante la adolescencia?