

## Dieta

La **dieta** es la cantidad y tipo de alimentos que comemos diariamente. La dieta varía de acuerdo con la edad, sexo, estación del año, región, actividad que realizamos etc... Una dieta equilibrada es la que nos aporta la cantidad de energía diaria que necesitamos. Una dieta equilibrada es una dieta saludable.

La rueda de los alimentos es un recurso para clasificar los alimentos que nos ayuda a elaborar menús equilibrados. La rueda de los alimentos clasifica los alimentos en seis grupos designados con números romanos. Cada grupo tiene un color que indica la función: amarillo es de plástico energético, rojo y verde regulador.

- El grupo I tiene función energética. Este grupo contiene los alimentos que son productos derivados de los cereales, las patatas y el azúcar. Su composición química son los hidratos de carbono.
- El grupo II incluye alimentos como la mantequilla, aceites y grasas en general. Su función es energética. Sus principales nutrientes son lípidos.
- El grupo III incluye alimentos plásticos, tales como carne, huevos y pescado, legumbres y frutos secos. Su composición dominante son proteínas.
- El grupo IV incluye alimentos plásticos de origen lácteo y su composición dominante son proteínas.
- El grupo V incluye las verduras están incluidos; y su función es reguladora. Aportan vitaminas.
- El grupo VI incluye la fruta cuya función es reguladora. Aportan vitaminas y minerales.

1. Escribe las siguientes definiciones:

a. Dieta

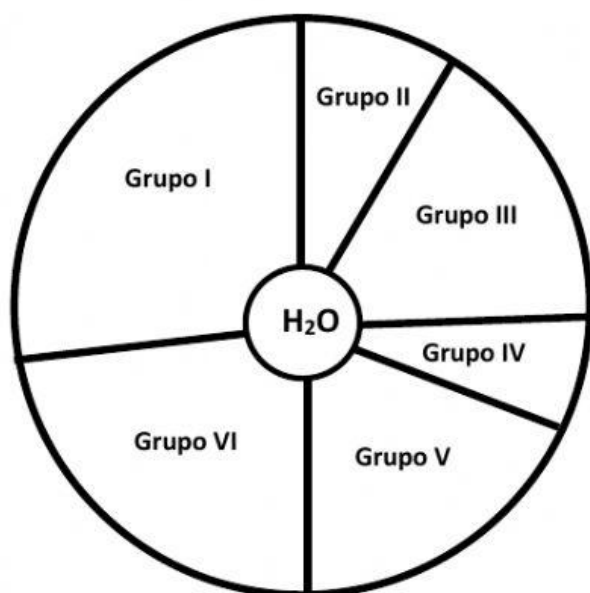
b. Rueda de los alimentos

2. Completa la tabla a partir de el texto.

| Grupo | Tipo<br>(Funcion) | Nutriente<br>principal | Ejemplos de alimentos |
|-------|-------------------|------------------------|-----------------------|
| I     |                   |                        |                       |
| II    |                   |                        |                       |
| III   |                   |                        |                       |
| IV    |                   |                        |                       |
| V     |                   |                        |                       |
| VI    |                   |                        |                       |

3. Completa la tabla con los siguientes alimentos. Colorea la rueda de los alimentos.

**Alimentos:** cereales, patatas, mantequilla, aceites y grasas, pimientos, leche, yogurt, carne, huevos, azúcar, pescado, lentejas, garbanzos, frutos secos, lechuga, acelgas, zanahorias, tomates, manzanas, piña, pan, pera, fresa, queso, melón y sandía.



| Color | Grupo | Alimentos |
|-------|-------|-----------|
|       | I     |           |
|       | II    |           |
|       | III   |           |
|       | IV    |           |
|       | V     |           |
|       | VI    |           |

4. ¿Por qué el grupo II y el IV tienen un sector más pequeño en la rueda?
5. Una dieta equilibrada debe proporcionar la energía que necesitamos para llevar a cabo las actividades diarias. Esto depende de la edad, sexo, peso, altura, etc. La cantidad de nutrientes que necesitamos son: hidratos de carbono (entre 55-60%), las grasas (25-30%) y proteínas (entre 10-15%). La mayoría de las adolescentes necesitan aproximadamente 2.200 kcal por día, mientras que la mayoría de los adolescentes necesitan entre 2.500 y 3.000 kcal por día. Se distribuyen de la siguiente manera: 400 en el desayuno, a media mañana 250, 600 en el almuerzo, media tarde, 250 y 500 en la cena.
- ¿Cuántas calorías, como mínimo, necesita un adolescente para realizar sus actividades diarias?
  - ¿Cuántas calorías, como mínimo, necesita un adolescente en una semana para ser capaz de realizar sus actividades con normalidad?

6. Elabora un menú equilibrado. Copia en tu cuaderno y completa el cuadro.

|                   | Alimentos | Kcal |
|-------------------|-----------|------|
| Desayuno          |           |      |
|                   |           |      |
|                   |           |      |
|                   |           |      |
| Almuerzo          |           |      |
|                   |           |      |
|                   |           |      |
|                   |           |      |
| Merienda          |           |      |
|                   |           |      |
|                   |           |      |
|                   |           |      |
| Cena              |           |      |
|                   |           |      |
|                   |           |      |
|                   |           |      |
| Total<br>calorias |           |      |