NATURALES FICHA 3: 27-30 ABRIL

Lee el siguiente texto y contesta a las preguntas

LA DIETA Y LOS HÁBITOS SALUDABLES

¿Cómo debe ser una dieta saludable?

Una dieta equilibrada y saludable debe:

- Ser **variada** y contener alimentos de todos los grupos de nutrientes.
- Tener la **cantidad suficiente** de comida para que nos proporcione lo necesario según nuestra edad y la actividad que realizamos.

Para hacer más fácil que podamos comer de todo, es importante que realicemos cuatro comidas al día: desayuno, comida, merienda y cena. También es recomendable comer algo a media mañana.



Diccionario

Dieta: conjunto de alimentos que tomamos a lo largo del día.

1. ¿Qué es la dieta? Elije la respuesta correcta.

   a) La dieta es lo que comemos.

   b) La dieta es el conjunto de alimentos que tomamos a lo largo del día.

   c) La dieta es todo aquello que bebemos

2. Señala si las siguientes afirmaciones son Verdaderas (V) o Falsas (F)

- Una dieta equilibrada y saludable debe ser variada y tener la cantidad suficiente de comida para que nos proporcione lo necesario según nuestra edad y la actividad física que realizamos →
- Una dieta no debe ser equilibrada pero sí saludable→
- Las comidas que tenemos que hacer al día son: desayuno, almuerzo merienda y cena →
- Tenemos que hacer seis comidas al día→
- La dieta debe se variada y contener alimentos de todos los grupos de nutrientes →
- No es recomendable comer algo a media mañana →

LIVEWORKSHEETS