PIRÁMIDE ALIMENTICIA



Observa la pirámide y di si son verdaderas estas afirmaciones.

Podemos comer grasas siempre que queramos.	V	F
Debemos tomar varias veces a la semana proteínas.	V	F
La cantidad de alimentos que tenemos que consumir en mayor cantidad se encuentran en la zona media de la pirámide	V	F
Las vitaminas y minerales han de consumirse varias veces por semana.	V	F
Los caramelos se encuentan en la base de la pirámide porque son hidratos de carbono.	V	F
Puedo consumir todos los días cereales y legumbres.	V	F
Los lácteos (queso, yogur, leche...) se consumen varias veces a la semana.	V	F
El pimiento ha de consumirse en pequeñas cantidades.	V	F

¿Cuál es el ingrediente principal de estos alimentos? Une.

CHORIZO	Δ GRASAS Δ	PATATAS
CEBOLLA	Δ PROTEÍNAS Δ	ACEITE
ATÚN	Δ VITAMINAS Y MINERALES Δ	PLÁTANO
LENTEJAS	Δ HIDRATOS DE CARBONO Δ	PAVO

Arrastra al carrito sólo los alimentos que contienen vitaminas y minerales. Recuerda hacerlo en columna.



QUESO	ZANAHORIAS
LECHE	YOGUR
LECHUGA	SALCHICHAS
HUEVOS	TOMATES
BRÓCOLI	POLLO
MERLUZA	ACEITE
ESPÁRRAGOS	ENDIVIAS

Selecciona las oraciones que hablen de una correcta relación con la comida y hábitos saludables.

Comer 3 veces al día.

Lavarse los dientes después de comer

Dormir de 9 a 10h

No picar entre horas

Sentarse con la espalda curvada.

La cena es la comida más importante

Ducharse todos los días.

Incluir a nuestra dieta todos los nutrientes que necesitamos.

Observa las imágenes. Escribe a qué grupo alimenticio pertenecen.















