

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 encuentran 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

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.

















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