

HÁBITOS SAUDABLES. LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA.

1. Atiende a la explicación del vídeo e indica si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones:

La bollería industrial es un alimento saludable V F

Deberíamos comer más pescado y huevos que carne V F

Debemos tomar productos lácteos unas tres veces al día V F

Los médicos recomiendan comer fruta una vez al día V F

Los hidratos de carbono forman la base de la pirámide V F

2. Relaciona cada alimento con el aporte nutricional que proporciona:

Sardina

Vitaminas y Minerales

Manzana

Hidratos de Carbono

Garbanzos

Proteínas

Yogur

No aporta nutrientes

Golosinas

Calcio

3. Elige la respuesta correcta:

¿Cuántas piezas de fruta y verduras debemos tomar cada día?

1 12 5 0

¿Cuál es el principal aporte nutricional del pescado?

Calcio Vitaminas Proteínas Hidratos de carbono

¿Cuántas veces a la semana es recomendable tomar cereales?

3 días 5 días todos los días Nunca

¿Qué aporte nutricional tienen las golosinas?

Vitaminas Proteínas Calcio Ninguno

¿Cada cuánto tiempo debemos comer en familia?

Siempre que se pueda 5 días al mes 2 veces al día Nunca

4. Selecciona las oraciones que son correctas.

El primer escalón de la pirámide alimenticia se corresponde con carne y pescado.

Deberíamos comer más carne que pescado y huevo.

Las frutas y verduras nos llenan de vitalidad y salud.

El yogur es rico en hidratos de carbono.

Los médicos recomiendan tomar 5 raciones al día de frutas y verduras.

Hay que beber poca agua.

Es importante realizar actividad física todos los días.

La bollería industrial y las chuches contienen muchas calorías que no sirven para nada.

El tercer escalón es el constituido por los lácteos.

Los lácteos hay que tomarlos una vez al día.

El pan y el arroz son alimentos ricos en hidratos de carbono.

Debemos de realizar las comidas sin seguir un horario determinado.

Si comemos bien y hacemos ejercicio creceremos fuertes y sanos.

A la hora de alimentarnos, es imprescindible saber diferenciar entre los dos tipos de **grasas** que encontramos en los alimentos.

Grasas **insaturadas**: son beneficiosas para el organismo. Están en frutos secos, aceites vegetales y pescado azul.

Grasas **saturadas**: no son buenas para la salud y debemos reducir su consumo. Están en la bollería industrial y en la comida rápida.

5. Observa y elige qué tipo de grasas tienen los siguientes alimentos.

Almendras

Crema de cacao

Nueces

Salmón

Chucherías

Aceite

Aguacate

Napolitana