

Alimentación saludable

Para vivir necesitamos la energía y los nutrientes que nos proporcionan los alimentos



¿Cuáles son los principales nutrientes?

Los hidratos de carbono y las grasas nos proporcionan energía



Las proteínas y los minerales nos ayudan a crecer fuertes y sanos



Las vitaminas regulan nuestro metabolismo y permiten aprovechar los demás nutrientes



La fibra y el agua, aunque no son exactamente nutrientes, son importantísimas

¿Sabías que un 65% de nuestro peso es agua?



¿Dónde podemos encontrar los mejores nutrientes?



Las patatas, los cereales, el arroz, la pasta y el pan son muy energéticos por su contenido en hidratos de carbono



En las frutas, verduras y hortalizas encontraremos la mayor parte de las vitaminas y minerales



En el pescado, la carne, los huevos y la leche abundan las proteínas



El aceite de oliva nos aporta las mejores grasas. También son muy interesantes las de otros aceites vegetales (girasol, soja) y las del pescado



Las legumbres y los frutos secos poseen una gran variedad de nutrientes

¿Cómo debemos alimentarnos?

Todos los alimentos son buenos, pero no en las mismas cantidades

PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

newrest
www.newrest.eu



COMPRENSIÓN LECTORA.

1. Arrastra las palabras adecuadas para completar la información que nos da el texto:

calor cantidades energía alimentos nutrientes agua

Para vivir necesitamos la y los
que nos proporcionan los alimentos.

2. ¿Sabes qué % de agua forma nuestro cuerpo? Contesta Si o No.

- Un 100%
- Un 25%
- Un 65%
- Un 75%

3. Relaciona cada nutriente con su aportación a nuestra alimentación:

Hidratos de carbono y grasas.

Crece fuertes y sanos.

Fibra y agua.

Energía.

Proteínas y minerales.

Regulan el metabolismo.

Vitaminas.

Son importantísimos.

4. Relaciona, ¿dónde podemos encontrar los mejores nutrientes?

Fruta, verduras y hortalizas.

Energía.

Patatas arroz y pasta.

Proteínas.

Pescados, carnes, huevos y leche.

Grasas.

Aceite de oliva.

Variedad de nutrientes.

Legumbres y frutos secos.

Vitaminas y minerales.

5. Contesta si es verdadero **V** o falso **F**

- Todos los alimentos son buenos. ☐
- Podemos comer dulces cada día. ☐
- Debemos comer, queso, yogures y leche a diario. ☐
- Nunca tenemos que comer pescado. ☐
- Es importante hacer deporte cada semana. ☐
- Debemos jugar con la tablet cada día. ☐
- La pirámide de los alimentos nos ayuda a tener una buena alimentación. ☐

