



**Presta atención viendo este vídeo.**



**Ahora demuestra que has estado atento y has entendido.**

**1 ¿Qué es la dieta?**

- Conjunto de comidas y bebidas que una persona toma normalmente.
- Conjunto de comidas y bebidas que una persona toma de vez en cuando.
- Conjunto de bebidas que una persona toma normalmente.

**2 ¿Cómo debe ser una dieta saludable?**

- Equilibrada y suficiente.
- Muy abundante.
- Que por lo menos haya un nutriente.

**3 ¿Qué quiere decir dieta equilibrada?**

- Que aporta poca cantidad de cada nutriente.
- Que aporta una gran cantidad de nutrientes.
- Que aporta la cantidad adecuada de cada nutriente.

**4 ¿Qué quiere decir suficiente?**

- Que aporte poca cantidad de energía.
- Que aporte gran cantidad de energía.
- Que aporta la energía que necesitamos, pero no más

**5 ¿Qué hay en el centro de la rueda alimentaria?**

- Agua.
- Pescados y carnes.
- Verduras y frutas.

**6 Indica si es verdadero o falso.**

- La rueda de la alimentación nos ayuda a conseguir una dieta equilibrada.
- Hay que realizar cinco comidas al día
- Los niños necesitan tomar proteínas y calcio para crecer
- Las personas que hacen deporte necesitan tomar alimentos que les aporten energía.
- Tomar demasiada sal puede dañar el aparato circulatorio.
- Cuanto más ocupa un alimento en la rueda de alimentación menos tenemos que tomarlo.
- Todas las personas tienen la misma dieta equilibrada.
- Hay que tomar alimentos variados.
- Los alimentos preparados tienen poca grasa y azúcar.

- No debes abusar de alimentos preparados.
- Es bueno tomar mucha agua y hacer ejercicio.
- Puedes tomar toda la sal que te apetezca sin problemas.

**7 Busca y escribe las cinco palabras de la sopa de letras.**  
**(Si no sabes consulta en tu libro).**

Nos ayudan a crecer y reparar nuestro cuerpo: \_\_\_\_\_

Proporcionan energía a nuestro cuerpo: \_\_\_\_\_

Hacen que el cuerpo funcione de manera correcta: \_\_\_\_\_

P	A	G	R	A	S	A	S	V
M	R	G	I	T	A	O	T	I
E	M	O	A	E	T	E	A	T
N	N	O	T	A	S	C	S	A
R	R	R	R	E	T	T	A	M
R	A	D	A	A	Í	R	O	I
A	I	O	S	D	D	N	A	N
H	A	L	Í	M	S	A	A	A
M	I	N	E	R	A	L	E	S