



Colegio Diocesano "Ntra. Sra. De las Nieves"

C. NATURALES 3º EP. TEMA 4.

DIETA SANA. LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA

Pincha aquí para escuchar la explicación →

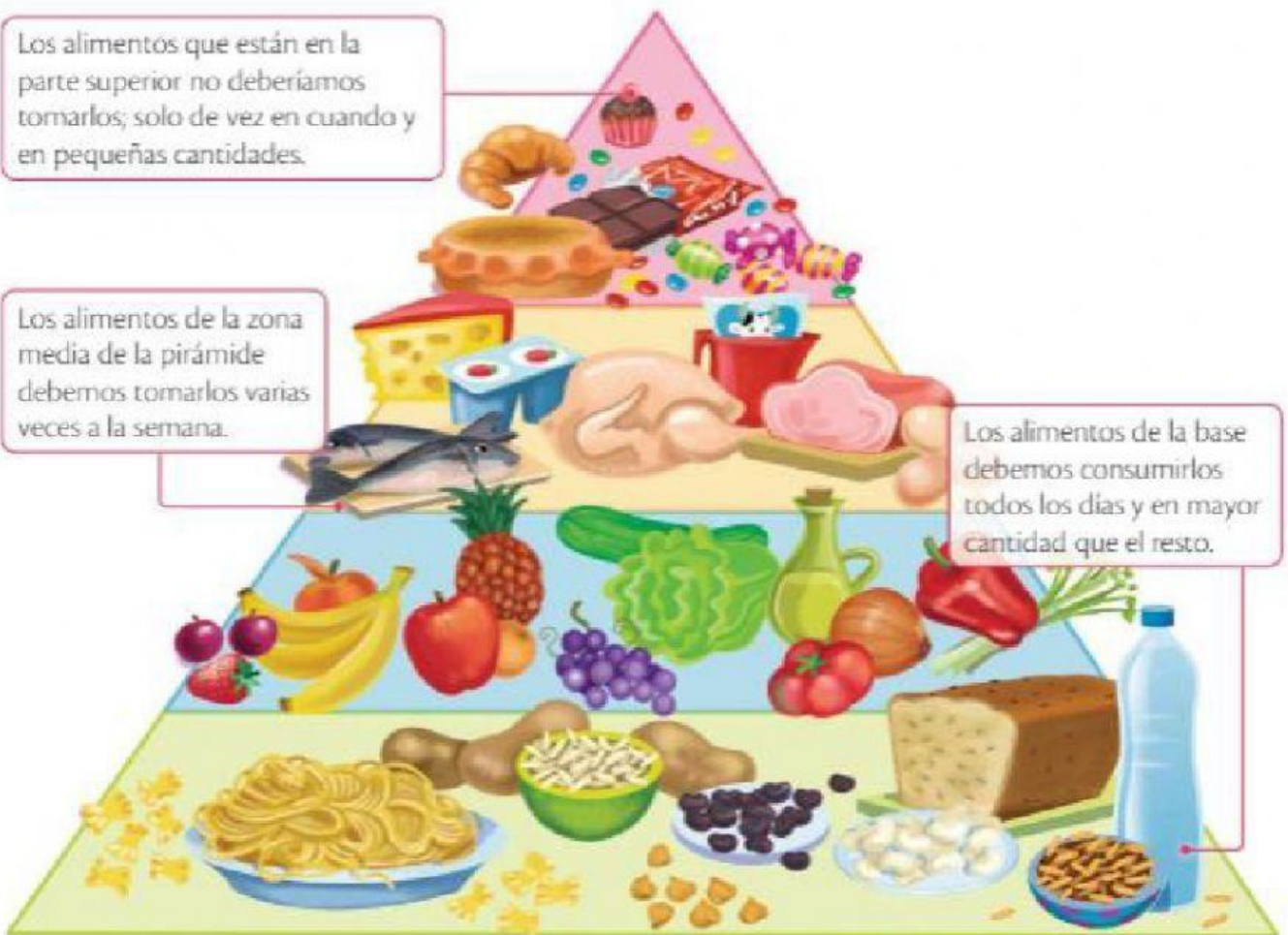
Después, repasa lo que has escuchado en este esquema:

La pirámide de los alimentos nos informa sobre cómo alimentarnos de forma correcta.

Los alimentos que están en la parte superior no deberíamos tomarlos; solo de vez en cuando y en pequeñas cantidades.

Los alimentos de la zona media de la pirámide debemos tomarlos varias veces a la semana.

Los alimentos de la base debemos consumirlos todos los días y en mayor cantidad que el resto.



1. Marca el menú que sigue una dieta saludable.



MENÚ 1

Primero: ensalada mixta
Segundo: pollo asado
Postre: yogur
Bebida: agua



MENÚ 2

Primero: macarrones
Segundo: hamburguesa
Postre: tarta de limón
Bebida: agua



MENÚ 3

Primero: sopa de fideos
Segundo: pizza
Postre: mouse de chocolate
Bebida: refresco de naranja

2. Imagina que tienes que recomendar seguir una dieta saludable a un cliente. ¿Qué menú le prepararías?. Arrastra todas las opciones que podría poner en cada plato. Las que no utilices, arrástralas a los cubiertos.

Primer plato	Segundo plato	Postre	Bebida
			
			
			
			
			

Primer plato	Segundo plato	Bebida
		
		

3. Indica en qué cantidad se deben consumir estos alimentos:



4. Arrastra cada alimento al lugar de la pirámide que le corresponde:

