

La pirámide alimentaria

Mira el video y escucha con atención para poder responder las siguientes cuestiones.



Ahora que ya has visto el video, responde a las preguntas.

1. ¿A qué nos ayudan los alimentos?

2. ¿Para qué crees que sirve la pirámide alimentaria?

3. Las golosinas se encuentran en la parte más alta de la pirámide.

verdadero

falso

4. Algunos alimentos ricos en proteínas son:

Pescado

Verdura

Agua

Yogur

Huevos

Carne

5. ¿Qué son los lácteos? Escribe algún ejemplo.

6. Debemos consumir 5 raciones al día de... (elige uno)

Lácteos

Proteínas

**Frutas y
verduras**

7. En la base de la pirámide encontramos los alimentos que debemos consumir con menor frecuencia.

verdadero

falso

8. Selecciona los consejos que son correctos.



Comer gran cantidad de proteína



Beber agua



Comer mucho azúcar



Ver mucho la tele



Comer en familia



Hacer deporte