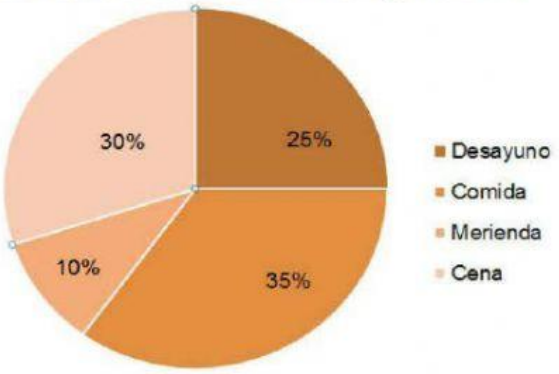
Usuario: _____ **Fecha:** _____

Lee con atención, analiza las imágenes y contesta a las preguntas.

Razones para alimentarse bien

Seguro que has oído muchas veces que es importante comer bien, pero quizás te has preguntado por qué. Primero, debes saber que a lo largo del día hay que hacer varias comidas y no hay que saltarse ninguna. En el siguiente gráfico se representa la cantidad de alimentos que debes tomar en cada una de ellas:

Distribución de alimentos a lo largo del día



Además, es fundamental comer de todo. La pirámide de la alimentación nos muestra cuáles son los alimentos más importantes y cuáles debemos consumir en menor cantidad o solo de vez en cuando:

Imagen adaptada de Pirámide de la dieta mediterránea para niños. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente: http://www.alimentacion.es/es/

Ahora, te explicamos algunas razones por las que debes comer bien y elegir adecuadamente los alimentos:

- Tomar mucha azúcar perjudica la salud dental: si quieres una boca sana, además de cepillarte cada día no debes abusar de los alimentos y bebidas azucaradas.
- Comer sano ayuda a estar en forma: las personas que consumen mucha grasa y azúcar corren más riesgo de convertirse en personas obesas.
- El desayuno es muy importante, si te lo saltas, te quedarás sin energía para jugar, aprender y realizar actividades a lo largo de la mañana.
- Si comes bien, tus defensas serán más fuertes y te protegerán mejor frente a algunas enfermedades.
- Es especialmente importante que los niños coman adecuadamente para que puedan crecer y desarrollarse correctamente.
- Comer siempre lo mismo es muy aburrido. ¡Atrévete a probar nuevos alimentos y tus comidas serán más divertidas!

Recuerda: toma comida sana ¡¡y serás feliz cada mañana!!

¿Qué nos muestra el gráfico circular?

La cantidad de verduras que se deben tomar.

El número de comidas que hacemos al día.

La cantidad de alimentos que se deben tomar en cada comida.

El número de personas que comen durante el día.

¿Puede saber alguien mirando la pirámide qué alimentos consumir en menor cantidad?

Sí, son los alimentos que vienen en color rojo.

Sí, son los que ocupan menos espacio en el pico de la pirámide.

No, la pirámide muestra todos los alimentos por igual.

No, la pirámide solo indica cuáles comer en mayor cantidad.

Verdadero (V) o Falso (F)

	V	F
Tener una buena alimentación ayuda a evitar enfermedades		
Tomar azúcar en pequeña cantidad estropea la dentadura		
Comer lo mismo siempre es malo para la salud		
Una alimentación correcta es de gran importancia en los más pequeños		

Si observamos la distribución de alimentos a lo largo del día, ¿cuándo debes ingerir una mayor cantidad de alimentos? _____

Verdadero (V) o Falso (F). Las siguientes afirmaciones describen una buena alimentación.

	V	F
Hacer dos comidas abundantes a lo largo del día		
Acompañar siempre las comidas con un refresco azucarado		
Saltarse el desayuno y comer mucho a mediodía		
Reducir el consumo de dulces y comida rápida		
El desayuno es una comida poco importante		

Consumir mucha grasa y azúcar puede provocar… _____

Según la pirámide de la alimentación, ¿cuál de estos alimentos debemos consumir más a menudo?

queso huevos fruta pescado

Según la pirámide de la alimentación, ¿cuál de estos alimentos debemos consumir en menor cantidad o solo de vez en cuando?

queso carne fruta tarta