

# 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

ii En ocasiones especiales podemos comer un pastelito o una chuche!!



## **Selecciona la respuesta correcta**

### **1. ¿Cuál es el título de la infografía?**

- a) Los cuidados del medio ambiente
- b) Alimentación saludable
- c) Influenza estacional

### **2. ¿Qué necesitamos para vivir?**

- a) Comer golosinas y tomar refrescos
- b) Energía y nutrientes que nos dan los alimentos
- c) Dormir hasta tarde

### **3. ¿Debemos consumir la misma cantidad de todos los alimentos?**

- a) Si
- b) No

### **4. Las frutas y verduras tienen grandes cantidades de:**

- a) Grasas
- b) Vitaminas y minerales
- c) Virus