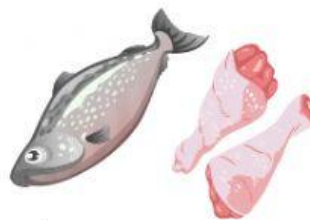


Dieta mediterránea

1- Analiza estas afirmaciones y responde escribiendo V si es verdadera o F si es falsa.

- La Dieta Mediterránea se viene practicando desde siempre pero los beneficios se conocen desde hace relativamente pocos años. ☐
- Esta dieta no es un estilo de vida común a todos los pueblos del mediterráneo. ☐
- El aceite de oliva es el eje de esta dieta. ☐
- Se debe consumir pescado en con moderación y huevos en abundancia. ☐

2- Arrastra la frecuencia con la que se debe tomar cada alimento según la dieta mediterránea.



Cada día

5 al día

2 por semana

Dieta mediterránea

3- Une con flechas

La carne roja

Se debe incluir una o dos raciones por comida

El aceite de oliva

Aporta antioxidantes y sustancias protectoras

La verdura

Consumir en pequeñas cantidades

La fruta

Fuente principal de grasa

4- Señala cuáles de estos platos formarían parte de una dieta mediterránea correcta y sana.

Pan integral con tomate y aceite

Chocolate con churros

Gazpacho

Ensalada

Hamburguesa y nuggets

Sushi

Espinacas con garbanzos