1. ¿Qué es la rueda de los alimentos?

    a. Un gráfico que muestra la clasificación de los alimentos según su origen y su consumo recomendado
    b. Un gráfico que identifica los alimentos buenos y malos
    c. Un gráfico que representa los alimentos que consume cada persona según sus gustos

2. Relaciona cada cartel informativo con el sector de la rueda que corresponda



Cereales, tubérculos, azúcares y grasas

Función: Proporcionan energía

Consumo: Diario* 3-4 raciones

*Los productos grasos y dulces hay que consumirlos

Legumbres y de origen animal

Función: Forman y reparan las estructuras internas del organismo

Consumo: Semanal* 2-3 veces

*Los productos lácteos se recomienda consumo diario

Frutas, verduras y hortalizas

Función: Regulan las funciones del organismo. Aportan fibra, vitaminas y minerales

Consumo: Diario. Al menos 3 piezas al día

LIVEWORKSHEETS

3. Mira los ejemplos de cómo leer la etiqueta de un alimento, e interpreta el etiquetado de estos alimentos.

Ejemplo de lectura de etiquetas





LIVEWORKSHEETS





LIVEWORKSHEETS





4. Razona como realizar un consumo responsable de ellos atendiendo a su clasificación en la rueda de los alimentos

   Galletas:

   Caldo de pollo:

   Natillas de chocolate:

   Embutido de pavo:

LIVEWORKSHEETS

5. Clasifica al menos 10 de los alimentos de tu calendario de comidas en los grupos de la rueda y reflexiona sobre si tu dieta es o no saludable y porqué.

Cereales, tubérculos, azúcares y grasas:

Consumo:

Frutas, verduras y hortalizas:

Consumo:

Legumbres y de origen animal:

Consumo:

Mi dieta….

LIVEWORKSHEETS

6. Lee el siguiente texto sobre la Celiaquía e indica si las afirmaciones son verdaderas o falsas

¿Qué es la Celiaquía?

La **Enfermedad Celíaca** se define en la actualidad como una **intolerancia al gluten**, que se desarrolla en algunas personas genéticamente susceptibles, y que es causada por una sensibilidad al gluten de carácter **permanente**. La Enfermedad Celíaca no es una "*alergia al gluten*", sino una "**intolerancia al gluten**", por tanto, se trata de una enfermedad **crónica**, por lo que el consumo de productos con gluten **debe excluirse de la dieta de estas personas durante toda la vida**. En las personas celíacas con dieta libre se produce una lesión intestinal grave (**atrofia de las vellosidades intestinales**), que va a dar lugar a una mala absorción de distintos nutrientes, pero la retirada del gluten de la dieta va a producir una normalización de la mucosa intestinal.

¿Qué es el gluten?

El gluten es un complejo de **proteínas** que se encuentra en diversos **cereales** como el **trigo**, el **centeno**, la **cebada**, y probablemente en la avena.
El gluten es el responsable de la elasticidad de las masas de harina, dándole la consistencia **elástica y esponjosa** que tienen los panes y los productos elaborados con harina de trigo. El gluten se obtiene a partir de la harina de esos cereales lavando el almidón de los mismos: el producto resultante tiene una estructura pegajosa y fibrosa, parecida a un chicle.

- La celiaquía es una enfermedad provocada por la alergia al gluten

- La celiaquía se puede curar cuándo eres adulto

- Para evitar las consecuencias negativas de la enfermedad celíaca hay que eliminar el gluten por completo de la dieta

- La principal consecuencia de la celiaquía para el organismo es no poder absorber bien los nutrientes

- El gluten es un cereal

- Las harinas con gluten hacen que los productos como el pan o los bollos sean esponjosos

LIVEWORKSHEETS