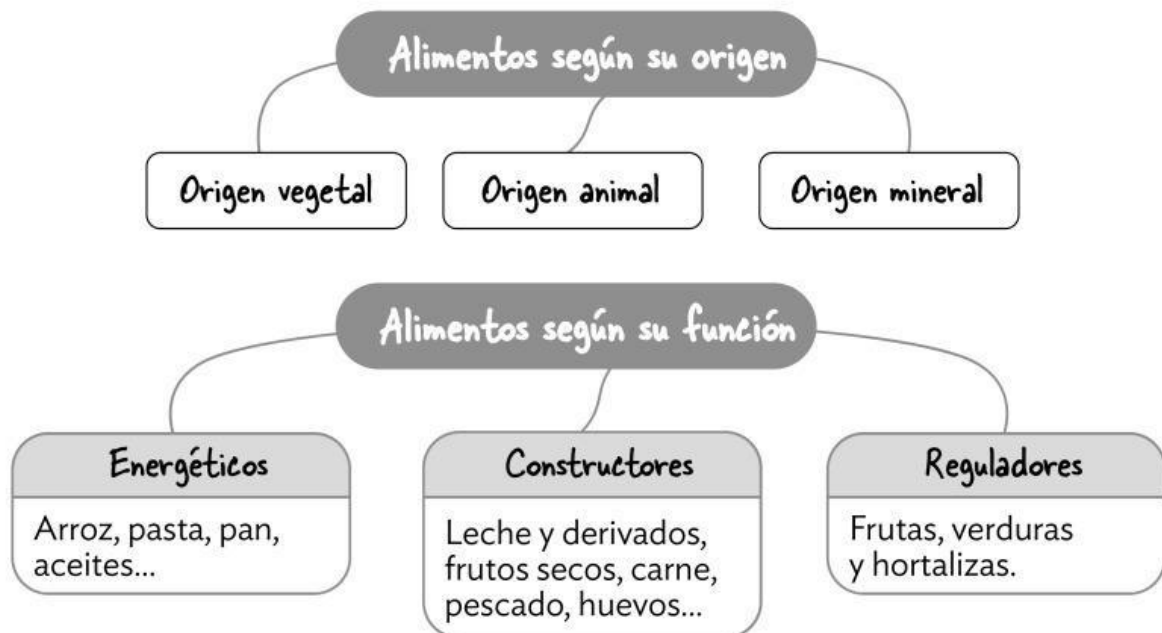


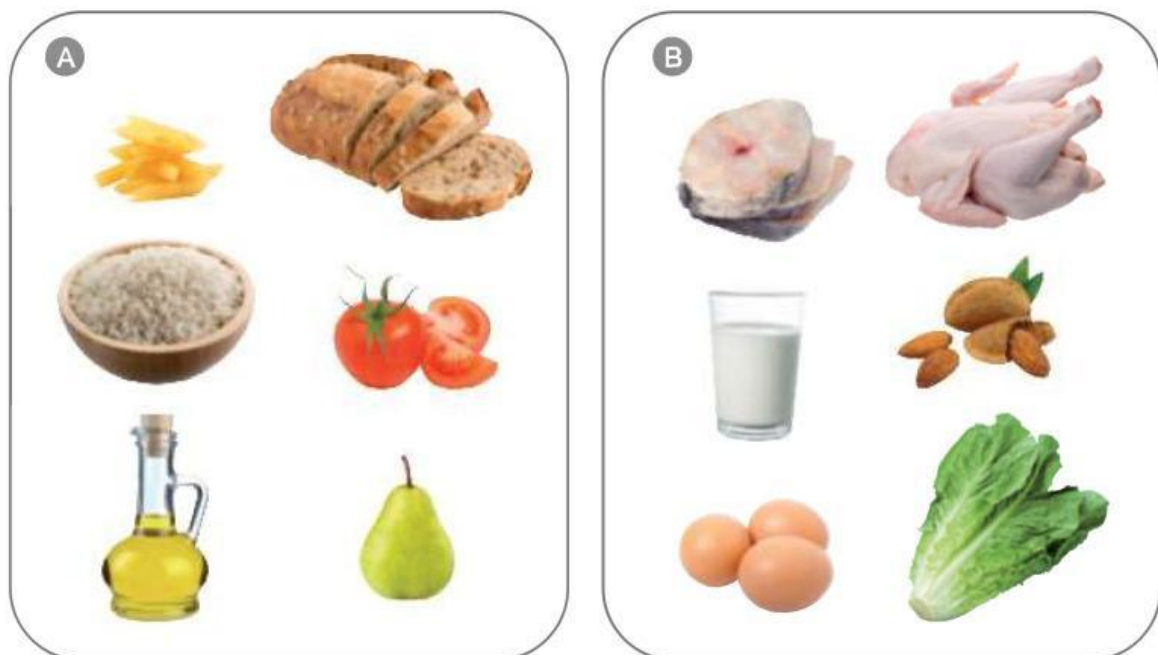
NOMBRE FECHA

ANTES DE EMPEZAR. Repasa las páginas de la unidad 1 sobre los alimentos.

- 1 Los alimentos son todos los productos que bebemos y comemos.
Observa los esquemas.



En el cuadro A, rodea los alimentos que sean energéticos y de origen vegetal.
En el cuadro B, rodea los alimentos que sean constructores y de origen animal.



- 2 La dieta es saludable cuando aporta las sustancias que el cuerpo necesita. Para ello, se debe tener en cuenta una serie de recomendaciones. Relaciona mediante flechas cada recomendación con el tipo de alimento al que se refiere.

Se deben tomar entre 1,5 y 2 litros al día.

Deben ser los alimentos de origen animal más abundantes en nuestra dieta.

Hay que tomar muchas cada día, pero enteras, no en zumos o batidos.

Conviene que sean vegetales y evitar las grasas de origen animal, como la mantequilla.

Se recomienda que sean integrales.

No se debe abusar de ellos.

Son un alimento de origen vegetal muy completo.

Frutas y verduras

Pan, pasta y arroz

Legumbres

Agua

Huevos, leche y sus derivados

Pescado y carne de aves

Aceites vegetales, como el de oliva

PARA TERMINAR. Copia la tabla y completa en tu cuaderno.

Alimento	Origen	Función	Recomendaciones de consumo
Arroz			
Frutas y verduras			
Pan			
Pescado			
Leche			
Huevos			