A LA PAR
COLEGIO

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La dieta es el conjunto de todos los alimentos, comidas y bebidas, que ingerimos. Llamaremos **dieta saludable** aquella que incluye tipos y proporción de alimentos saludables para nuestro desarrollo.

La **Pirámide de la Alimentación** es una representación gráfica que nos ofrece una información general sobre qué tipos de alimentos hay que comer, en qué cantidades y con qué frecuencia. En la actualidad, muchas pirámides incorporan dos nuevos elementos en su base: la práctica de actividad física y el consumo de agua.

Fuente: Pirámide Naos sobre los estilos de vida saludables de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)

LIVEWORKSHEETS

A LA PAR
COLEGIO

TERCER NIVEL – CONSUMIR OCASIONALMENTE

Bollería industrial, chucherías, bebidas azucaradas, patatas fritas, mantequilla.

SEGUNDO NIVEL – CONSUMIR VARIAS VECES EN SEMANA

Pescados blancos y azules, carnes, embutidos, legumbres, huevos, frutos secos.

PRIMER NIVEL – CONSUMIR TODOS LOS DÍAS

Frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva. Además, se debe alternar la pasta y el arroz.

Fundación A LA PAR ~ Distintivo de Marca Registrada, correspondiente a la razón social Fundación Carmen Pardo-Valcarce ~
G-79571014 C/ del Monasterio de las Huelgas, 15. Madrid 28049 • Tel.: 91 735 57 90 • información@alapar.org • www.alapar.org

LIVEWORKSHEETS

A LA PAR
COLEGIO

REGISTRO DIARIO DE NUESTRA DIETA

En esta actividad podemos apuntar, de forma general y aproximada, los alimentos que vamos tomando a lo largo del día para comprobar si se corresponde con las recomendaciones que representa la **pirámide de la alimentación**. Cada alimento lo escribiremos en el color correspondiente según el nivel al que pertenezca. A continuación, ponemos un ejemplo de cómo habría que hacerlo:

EJEMPLO DE MENÚ DIARIO					
	DESAYUNO	MEDIAMAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
DÍA 1	Leche, tostadas de aceite y tomate, madalenas	Mandarinas y nueces	Macarrones con tomate y queso, filetes de ternera, pan	Leche con cereales y una chocolatina	Crema de verduras, merluza y yogurt

	DESAYUNO	MEDIAMAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	TOTAL ALIMENTOS
DÍA 1	MADALENAS			CHOCOLATINA		TERCER NIVEL 2
		NUECES	FILETES DE TERNERA		MERLUZA	SEGUNDO NIVEL 3
	LECHE, PAN, ACEITE, TOMATE	MANDARINAS	MACARRONES, QUESO, PAN	LECHE, CEREALES	CREMA DE VERDURAS, YOGURT	PRIMER NIVEL 12

Fundación A LA PAR ~ Distintivo de Marca Registrada, correspondiente a la razón social Fundación Carmen Pardo-Valcarce ~
G-79571014 C/ del Monasterio de las Huelgas, 15. Madrid 28049 • Tel.: 91 735 57 90 • información@alapar.org • www.alapar.org

LIVEWORKSHEETS

A LA PAR
COLEGIO

REGISTRO DIARIO DE NUESTRA DIETA

MI MENÚ DIARIO					
	DESAYUNO	MEDIAMAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
DÍA 1					

	DESAYUNO	MEDIAMAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	TOTAL ALIMENTOS
DÍA 1						TERCER NIVEL
						SEGUNDO NIVEL
						PRIMER NIVEL

Fundación A LA PAR ~ Distintivo de Marca Registrada, correspondiente a la razón social Fundación Carmen Pardo-Valcarce ~
G-79571014 C/ del Monasterio de las Huelgas, 15. Madrid 28049 • Tel.: 91 735 57 90 • información@alapar.org • www.alapar.org

LIVEWORKSHEETS

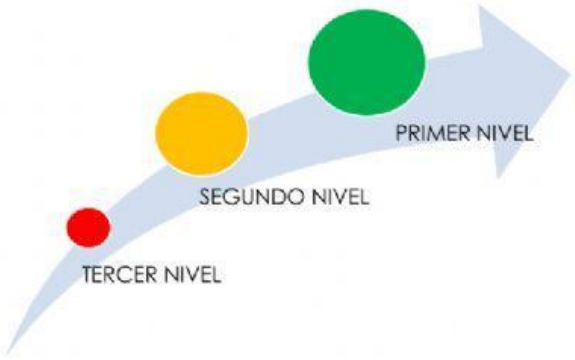
A LA PAR
COLEGIO

¿CUMPLIMOS LAS RECOMENDACIONES DE LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN?

LOS COLORES DEL DÍA
NÚMERO TOTAL DE ALIMENTOS DEL **TERCER NIVEL** CONSUMIDOS DURANTE EL DÍA
NÚMERO TOTAL DE ALIMENTOS DEL **SEGUNDO NIVEL** CONSUMIDOS DURANTE EL DÍA
NÚMERO TOTAL DE ALIMENTOS DEL **PRIMER NIVEL** CONSUMIDOS DURANTE EL DÍA

Estos datos nos sirven para comprobar la cantidad de alimentos que consumimos de cada nivel, y saber si estamos cumpliendo de forma aproximada las recomendaciones de la pirámide de la alimentación.

- ✓ El color que tendría que tener un número más alto es el verde.
- ✓ El color rojo, tendría que ser el número más pequeño.
- ✓ El número del color naranja, tendría que quedar entre los otros dos.



Fundación A LA PAR ~ Distintivo de Marca Registrada, correspondiente a la razón social Fundación Carmen Pardo-Valcarce ~
G-79571014 C/ del Monasterio de las Huelgas, 15. Madrid 28049 • Tel.: 91 735 57 90 • información@alapar.org • www.alapar.org

LIVEWORKSHEETS