LA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

Escucha atentamente y contesta:

1º.- La alimentación vegetariana es un tipo de alimentación basada en:

- ☐ Frutas, verduras, pescado, legumbres y frutos secos.
- ☐ Frutas, verduras, cereales, legumbres y frutos secos.
- ☐ Frutas, carnes, cereales, legumbres y frutos secos.
- ☐ Frutas, verduras, cereales, legumbres y embutidos.

2º.- La dieta vegetariana no incluye ningún tipo de alimento:



- ☐ Que sea de un ser vivo.
- ☐ De origen animal.
- ☐ Que sea necesario cocinarlo.
- ☐ Que se pueda comer crudo.

3º.- Yo creo que la alimentación vegetariana es muy sana porque con ella se consumen:

- ☐ Muchas grasas.
- ☐ Porque no se engorda.
- ☐ Pocas grasas.
- ☐ Todas las grasas que queremos.

4º.- Pues yo pienso que la carne y las grasas son necesarias porque:

- ☐ Nos proporcionan muchas vitaminas.
- ☐ Nos proporcionan muchas energías.
- ☐ Nos proporcionan muchas calorías.
- ☐ Nos proporcionan mucha salud.

LIVEWORKSHEETS

5º.- Completa la frase:

Todo el mundo sabe que con la alimentación vegetariana se padecen ……

……

6º.- Y también dicen los médicos que cuando se suprimen algunos alimentos se corre el riesgo de padecer enfermedades como:

- ☐ Enfermedades del corazón.
- ☐ La gripe A
- ☐ Caries.
- ☐ La anemia.



7º.- Completa la frase:

No hay motivo para que ocurra eso porque las …… y ……..

nos proporcionan suficientes ……..…….. como para no padecer

……

8º.- Si comemos mucha carne estamos mejor alimentados porque:

- ☐ Tiene mucho calcio.
- ☐ Es rica en minerales.
- ☐ Tiene mucho hierro.
- ☐ Es más sana.

9º.- Los entendidos dicen que algunas legumbres y verduras tienen mucho hierro, como por ejemplo:

- ☐ Los garbanzos.
- ☐ Las alubias.
- ☐ Las lentejas.
- ☐ El arroz.

LIVEWORKSHEETS

10º.- Si dejamos de comer algunos alimentos corremos el riesgo de disminuir nuestra capacidad de:

- [ ] Concentración y descanso.
- [ ] Movernos y estudiar.
- [ ] Jugar y divertirnos.
- [ ] Concentración y trabajo.

11º.- Ese problema no se presentará si se sustituyen los alimentos básicos que no comemos por otros que también aportan a nuestro organismo lo necesario para:

- [ ] Movernos y trabajar.
- [ ] Vivir y trabajar.
- [ ] Vivir y disfrutar.
- [ ] Trabajar y descansar.

12º.- En mi opinión la dieta vegetariana no se aconseja ni para:

- [ ] Mujeres embarazadas y personas mayores.
- [ ] Mujeres embarazadas y sus hijos/as.
- [ ] Mujeres embarazadas y deportistas.
- [ ] Solamente para deportistas.

13º.- Escribe el último consejo que da la niña:

LIVEWORKSHEETS