

# 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.

**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.

**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:**