TIPOS DE DIETAS

1. Completa el texto sobre la dieta mediterránea con estas palabras:

frutas y verduras	de temporada	aceite de oliva	trigo	la digestión
pescado	guisados	cereales	equilibrada	legumbres	lentejas

Es una dieta _____ y saludable. Destaca por la combinación de alimentos frescos, locales y_____ . Entre los alimentos que caracterizan esta dieta sobresalen:

- Los _____ . El _____ y sus derivados, como el pan o la pasta, junto con las legumbres, como las _____ , son la base de esta dieta. Son ricos en glúcidos complejos y fibra.
- Las _____ . Constituyen una excelente fuente de vitaminas y minerales. Además, junto con las _____ y los cereales, suministran fibra alimentaria.
- El _____ , más que la carne, y las legumbres son las principales fuentes de proteínas.
- El _____ . Es la grasa más empleada como condimento y para cocinar.

La dieta mediterránea también se caracteriza por la diversidad de métodos de cocinar los alimentos: _____ , fritos, al horno, hervidos, a la plancha... Además, la utilización de especias en la preparación de muchas comidas favorece _____ de los alimentos.

2. Dietas especiales.

- Dieta que evita las carnes rojas grasas y aquellos productos alimentarios, como la bollería industrial, que son ricos en grasas saturadas y grasas trans.
- Dieta para personas con la tensión elevada donde se sustituye la sal que se añade a los alimentos por otros condimentos, como las especias.
- Dieta para las personas celiacas, que deben tomar panes, galletas o pasta hechos con harina especial.
- Dieta que evita los glúcidos simples, los denominados azúcares, aunque puede incluir glúcidos complejos, como los que aportan los cereales.
- Dieta para personas con exceso peso donde la recomendación básica es seguir una dieta equilibrada, pero disminuyendo la cantidad de alimentos con alto valor energético.
- Dieta para personas con poco peso donde tienen que aumentar la cantidad de alimentos energéticos pero siguiendo una dieta equilibrada.

LIVEWORKSHEETS