

Alimentación saludable

¿Cuáles son los principales nutrientes?

Los hidratos de carbono y las grasas nos proporcionan energía



Las proteínas y los minerales nos ayudan a crecer fuertes y sanos



Las vitaminas regulan nuestro metabolismo y permiten aprovechar los demás nutrientes



La fibra y el agua, aunque no son exactamente nutrientes, son importantísimas

Las aguas que un 65% de nuestro peso es agua!



¿Dónde podemos encontrar los mejores nutrientes?

Las patatas, los cereales, el arroz, la pasta y el pan son muy energéticos por su contenido en hidratos de carbono



En las frutas, verduras y hortalizas encontraremos la mayor parte de las vitaminas y minerales



En el pescado, la carne, los huevos y la leche abundan las proteínas

El aceite de oliva nos aporta las mejores grasas.

También son muy interesantes las de otros aceites vegetales (girasol, soja) y las del pescado

Las legumbres y los frutos secos poseen una gran variedad de nutrientes

¿Cómo debemos alimentarnos?

Todos los alimentos son buenos, pero no en las mismas cantidades

PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS



COMPRENSIÓN LECTORA.

1. Arrastra las palabras adecuadas para completar la información que nos da el texto:

calor cantidades energía alimentos nutrientes agua

Para vivir necesitamos la y los que nos proporcionan los alimentos.

2. ¿Sabes qué % de agua forma nuestro cuerpo? Contesta Si o No.

- Un 100%
- Un 25%
- Un 65%
- Un 75%



3. Relaciona cada nutriente con su aportación a nuestra alimentación:

Hidratos de carbono y grasas.

Crecer fuertes y sanos.

Fibra y agua.

Energía.

Proteínas y minerales.

Regulan el metabolismo.

Vitaminas.

Son importantísimos.

4. Relaciona, ¿dónde podemos encontrar los mejores nutrientes?

Fruta, verduras y hortalizas.

Energía.

Patatas arroz y pasta.

Proteínas.

Pescados, carnes, huevos y leche.

Grasas.

Aceite de oliva.

Variedad de nutrientes.

Legumbres y frutos secos.

Vitaminas y minerales.

5. Contesta si es verdadero **V** o falso **F**

- Todos los alimentos son buenos.
- Podemos comer dulces cada día.
- Debemos comer, queso, yogures y leche a diario.
- Nunca tenemos que comer pescado.
- Es importante hacer deporte cada semana.
- Debemos jugar con la tablet cada dia.
- La pirámide de los alimentos nos ayuda a tener una buena alimentacion.

