

# Alimentación saludable

Para vivir necesitamos la energía y los nutrientes que nos proporcionan los alimentos



## ¿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

¿Sabías 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

**newrest**  
www.newrest.eu





## 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.

Crece 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 día. ☐
- La pirámide de los alimentos nos ayuda a tener una buena alimentación. ☐

