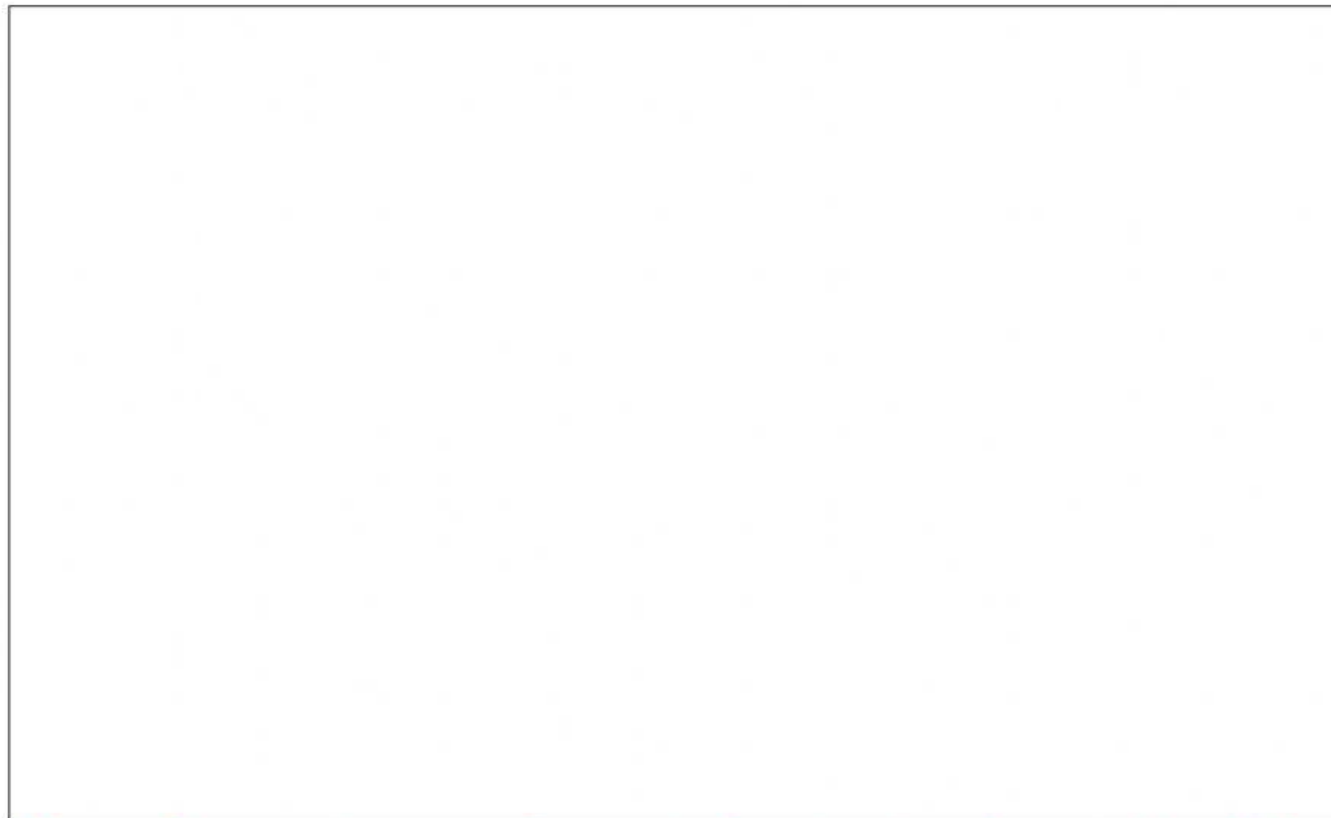




Presta atención viendo este vídeo.



Ahora demuestra que has estado atento y has entendido.

1 ¿Qué es la dieta?

- ☐ Conjunto de comidas y bebidas que una persona toma normalmente.
- ☐ Conjunto de comidas y bebidas que una persona toma de vez en cuando.
- ☐ Conjunto de bebidas que una persona toma normalmente.

2 ¿Cómo debe ser una dieta saludable?

- ☐ Equilibrada y suficiente.
- ☐ Muy abundante.
- ☐ Que por lo menos haya un nutriente.

3 ¿Qué quiere decir dieta equilibrada?

- ☐ Que aporta poca cantidad de cada nutriente.
- ☐ Que aporta una gran cantidad de nutrientes.
- ☐ Que aporta la cantidad adecuada de cada nutriente.

4 ¿Qué quiere decir suficiente?

- ☐ Que aporte poca cantidad de energía.
- ☐ Que aporte gran cantidad de energía.
- ☐ Que aporta la energía que necesitamos, pero no más

5 ¿Qué hay en el centro de la rueda alimentaria?

- ☐ Agua.
- ☐ Pescados y carnes.
- ☐ Verduras y frutas.

6 Indica si es verdadero o falso.

- ☐ La rueda de la alimentación nos ayuda a conseguir una dieta equilibrada.
- ☐ Hay que realizar cinco comidas al día
- ☐ Los niños necesitan tomar proteínas y calcio para crecer
- ☐ Las personas que hacen deporte necesitan tomar alimentos que les aporten energía.
- ☐ Tomar demasiada sal puede dañar el aparato circulatorio.
- ☐ Cuanto más ocupa un alimento en la rueda de alimentación menos tenemos que tomarlo.
- ☐ Todas las personas tienen la misma dieta equilibrada.
- ☐ Hay que tomar alimentos variados.
- ☐ Los alimentos preparados tienen poca grasa y azúcar.

- ☐ No debes abusar de alimentos preparados.
- ☐ Es bueno tomar mucha agua y hacer ejercicio.
- ☐ Puedes tomar toda la sal que te apetezca sin problemas.

7 Busca y escribe las cinco palabras de la sopa de letras.

(Si no sabes consulta en tu libro).

Nos ayudan a crecer y reparar nuestro cuerpo: _____

Proporcionan energía a nuestro cuerpo: _____

Hacen que el cuerpo funcione de manera correcta: _____

P	A	G	R	A	S	A	S	V
M	R	G	I	T	A	O	T	I
E	M	O	A	E	T	E	A	T
N	N	O	T	A	S	C	S	A
R	R	R	R	E	T	T	A	M
R	A	D	A	A	Í	R	O	I
A	I	O	S	D	D	N	A	N
H	A	L	Í	M	S	A	A	A
M	I	N	E	R	A	L	E	S