

RAZONES PARA ALIMENTARSE BIEN

Lee el siguiente texto, analiza las imágenes y contesta las preguntas

Razones para alimentarse bien

Seguro que has oído muchas veces que es importante comer bien, pero quizás te has preguntado por qué. Primero, debes saber que a lo largo del día hay que hacer varias comidas y no hay que saltarse ninguna. En el siguiente gráfico se representa la cantidad de alimentos que debes tomar en cada una de ellas:

Además, es fundamental comer de todo. La pirámide de la alimentación nos muestra cuáles son los alimentos más importantes y cuáles debemos consumir en menor cantidad o solo de vez en cuando:

Distribución de alimentos a lo largo del día

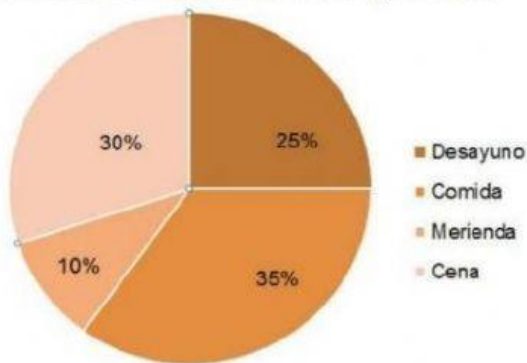


Imagen adaptada de Pirámide de la dieta mediterránea para niños. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. <http://www.alimentacion.es/es/>

Ahora, te explicamos algunas razones por las que debes comer bien y elegir adecuadamente los alimentos:

- Tomar mucha azúcar perjudica la salud dental: si quieres una boca sana, además de cepillarte cada día no debes abusar de los alimentos y bebidas azucaradas.
- Comer sano ayuda a estar en forma: las personas que consumen mucha grasa y azúcar corren más riesgo de convertirse en personas obesas.
- El desayuno es muy importante, si te lo saltas, te quedarás sin energía para jugar, aprender y realizar actividades a lo largo de la mañana.
- Si comes bien, tus defensas serán más fuertes y te protegerán mejor frente a algunas enfermedades.
- Es especialmente importante que los niños coman adecuadamente para que puedan crecer y desarrollarse correctamente.
- Comer siempre lo mismo es muy aburrido. ¡Atrévete a probar nuevos alimentos y tus comidas serán más divertidas!

Recuerda: toma comida sana ¡y serás feliz cada mañanall

1**¿Qué nos muestra el gráfico circular?**

- A. La cantidad de verduras que se deben tomar.
- B. El número de comidas que hacemos al día.
- C. La cantidad de alimentos que se deben tomar en cada comida.
- D. El número de personas que comen durante el día.

2**¿Puede saber alguien mirando la pirámide qué alimentos consumir en menor cantidad?**

- A. Sí, son los alimentos que vienen en color rojo.
- B. Sí, son los que ocupan menos espacio en el pico de la pirámide.
- C. No, la pirámide muestra todos los alimentos por igual.
- D. No, la pirámide solo indica cuáles comer en mayor cantidad.

3**Marca con una X si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas:**

	Verdadero	Falso
Tener una buena alimentación ayuda a evitar enfermedades		
Tomar azúcar en pequeña cantidad estropea la dentadura		
Comer lo mismo siempre es malo para la salud		
Una alimentación correcta es de gran importancia en los más pequeños		

4**Si observamos la distribución de alimentos a lo largo del día, ¿cuándo debes ingerir una mayor cantidad de alimentos?**

- A. En la cena
- B. En el desayuno
- C. En la merienda
- D. En la comida

5**Indica si las siguientes afirmaciones describen una buena alimentación.**

	Sí	No
Hacer dos comidas abundantes a lo largo del día		
Acompañar siempre las comidas con un refresco azucarado		
Saltarse el desayuno y comer mucho a mediodía		
Reducir el consumo de dulces y comida rápida		