



Colegio Diocesano "Ntra. Sra. De las Nieves"

## C. NATURALES 3º EP. TEMA 4.

# DIETA SANA. LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA

Pincha aquí para escuchar la explicación →

Después, repasa lo que has escuchado en este esquema:

La pirámide de los alimentos nos informa sobre cómo alimentarnos de forma correcta.

Los alimentos que están en la parte superior no deberíamos tomarlos; solo de vez en cuando y en pequeñas cantidades.

Los alimentos de la zona media de la pirámide debemos tomarlos varias veces a la semana.

Los alimentos de la base debemos consumirlos todos los días y en mayor cantidad que el resto.



1. Marca el menú que sigue una dieta saludable.



### MENÚ 1

Primero: ensalada mixta  
Segundo: pollo asado  
Postre: yogur  
Bebida: agua



### MENÚ 2










Primero: macarrones  
Segundo: hamburguesa  
Postre: tarta de limón  
Bebida: agua










### MENÚ 3

Primero: sopa de fideos  
Segundo: pizza  
Postre: mouse de chocolate  
Bebida: refresco de naranja

2. Imagina que tienes que recomendar seguir una dieta saludable a un cliente. ¿Qué menú le prepararías?. Arrastra todas las opciones que podría poner en cada plato. Las que no utilices, arrástralas a los cubiertos.

Primer plato	Segundo plato	Postre	Bebida
			
			
			
			

<b>Primer plato</b> 	<b>Segundo plato</b> 	<b>Bebida</b> 
<b>Postre</b> 		 

3. Indica en qué cantidad se deben consumir estos alimentos:



4. Arrastra cada alimento al lugar de la pirámide que le corresponde:

The image shows a food pyramid divided into four horizontal layers, each with a different color and containing various food items. There are 12 empty white boxes placed around the pyramid, intended for labeling or sorting. To the right of the pyramid is a collection of 20 different food items, including fruits, vegetables, grains, proteins, and sweets, which are to be dragged into the appropriate layer of the pyramid.

**Pyramid Layers (from top to bottom):**

- Red Layer (Top):** Contains a pie, an ice cream cone, and a chocolate bar.
- Yellow Layer:** Contains a piece of salmon, a piece of meat, a piece of fish, and a piece of bacon.
- Green Layer:** Contains a pineapple, pears, kiwi, lettuce, potatoes, bananas, and various other fruits and vegetables.
- Light Green Layer (Bottom):** Contains bread, corn, and other grains.

**Food Items to be Sorted:**

- Sweets: Lollipops, ice cream cone, pie, chocolate bar, cake.
- Proteins: Salmon, meat, fish, bacon, shrimp, eggs, chicken.
- Grains: Bread, corn, rice.
- Fruits: Apples, kiwi, pears, bananas, grapes, strawberries.
- Vegetables: Lettuce, tomatoes, bell peppers, broccoli, spinach.
- Other: Oil, water, nuts, seeds.