



## C. NATURALES 3º EP. TEMA 4.

### DIETA SANA. LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA

Pincha aquí para escuchar la explicación →

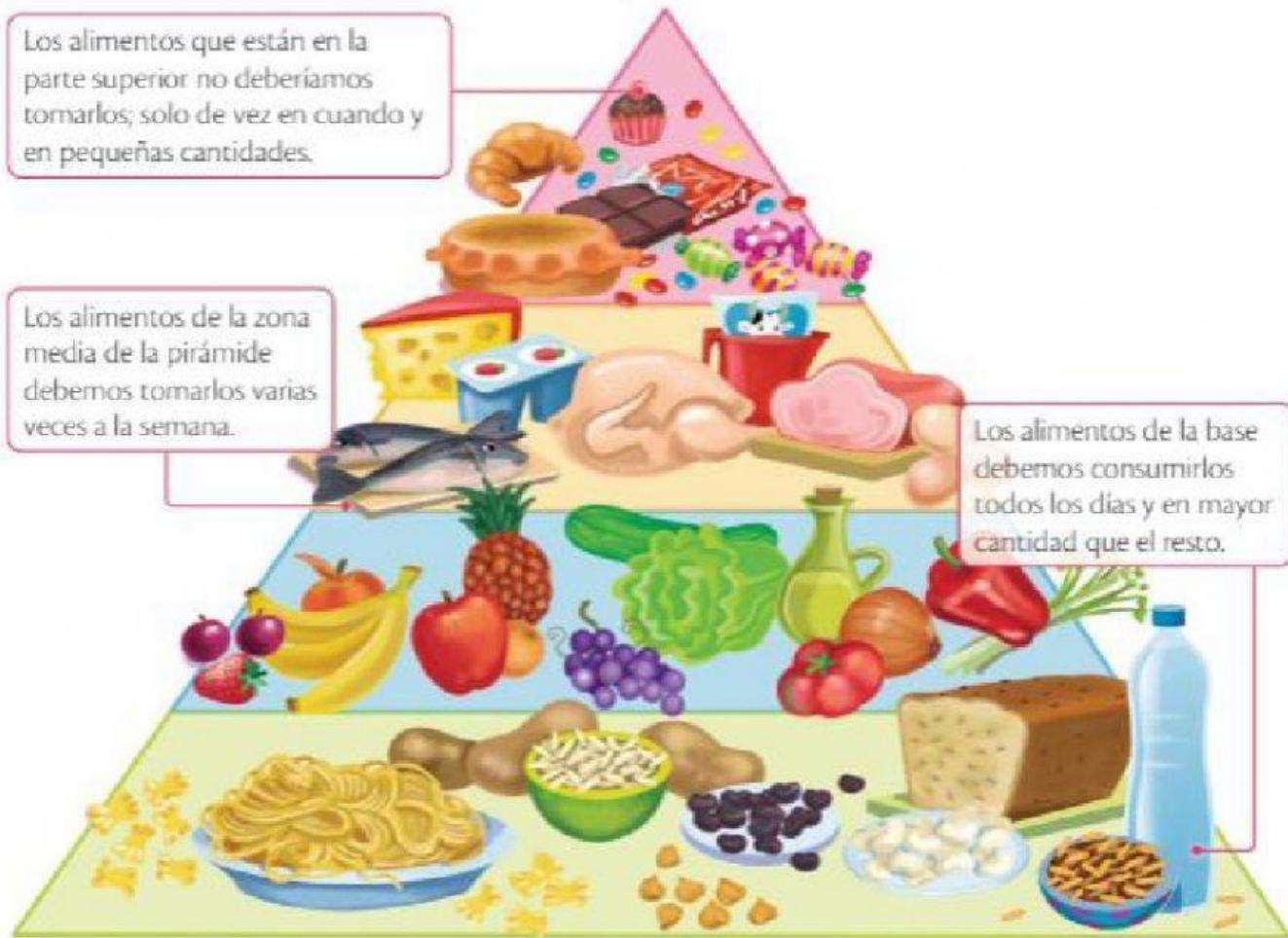
Después, repasa lo que has escuchado en este esquema:

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

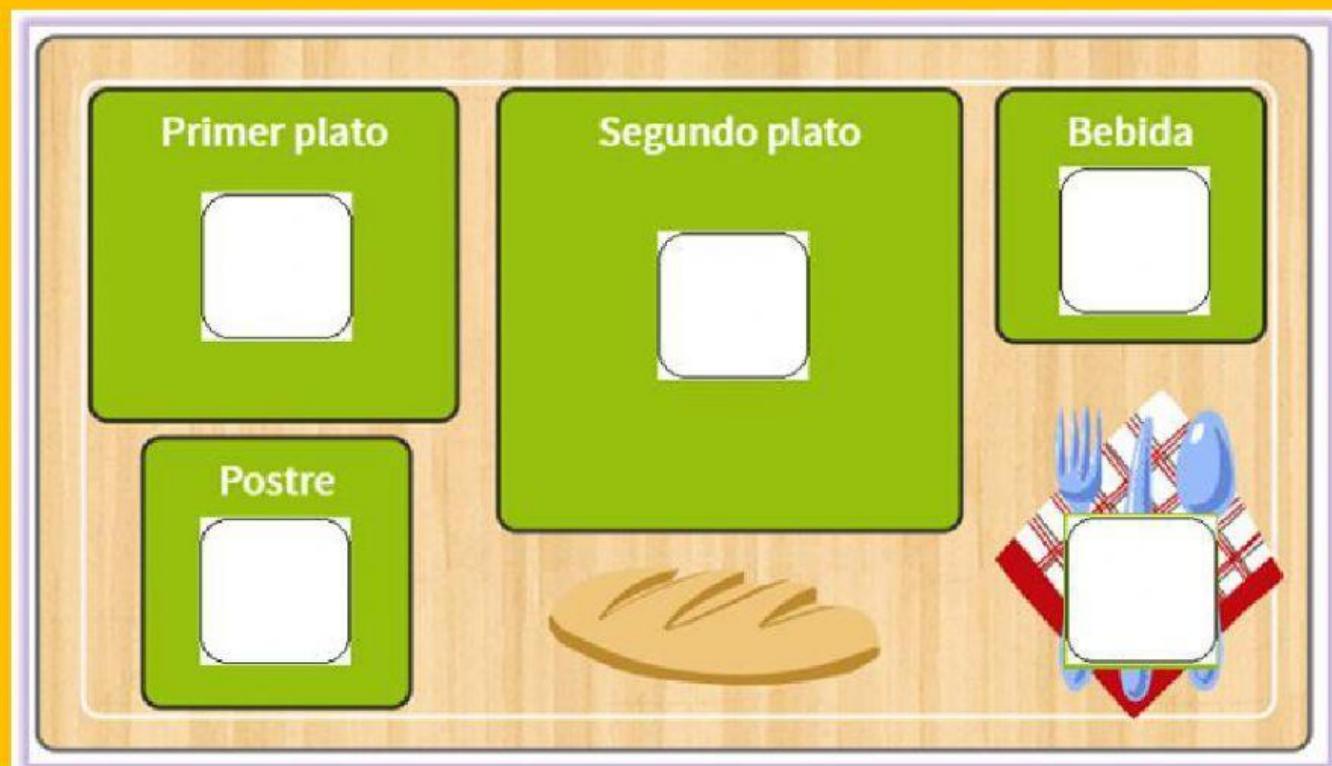
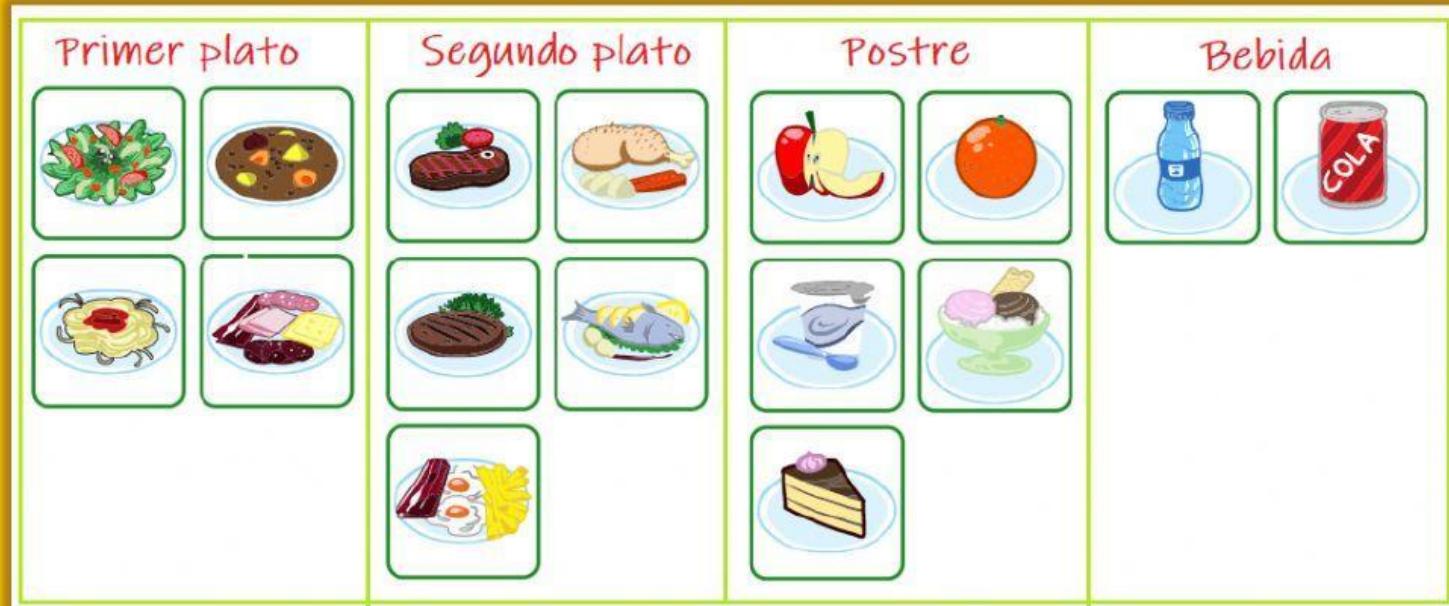
- Primero: macarrones  
Segundo: hamburguesa  
Postre: tarta de limón  
Bebida: agua



#### 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.



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



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

