

PIRÁMIDE ALIMENTICIA

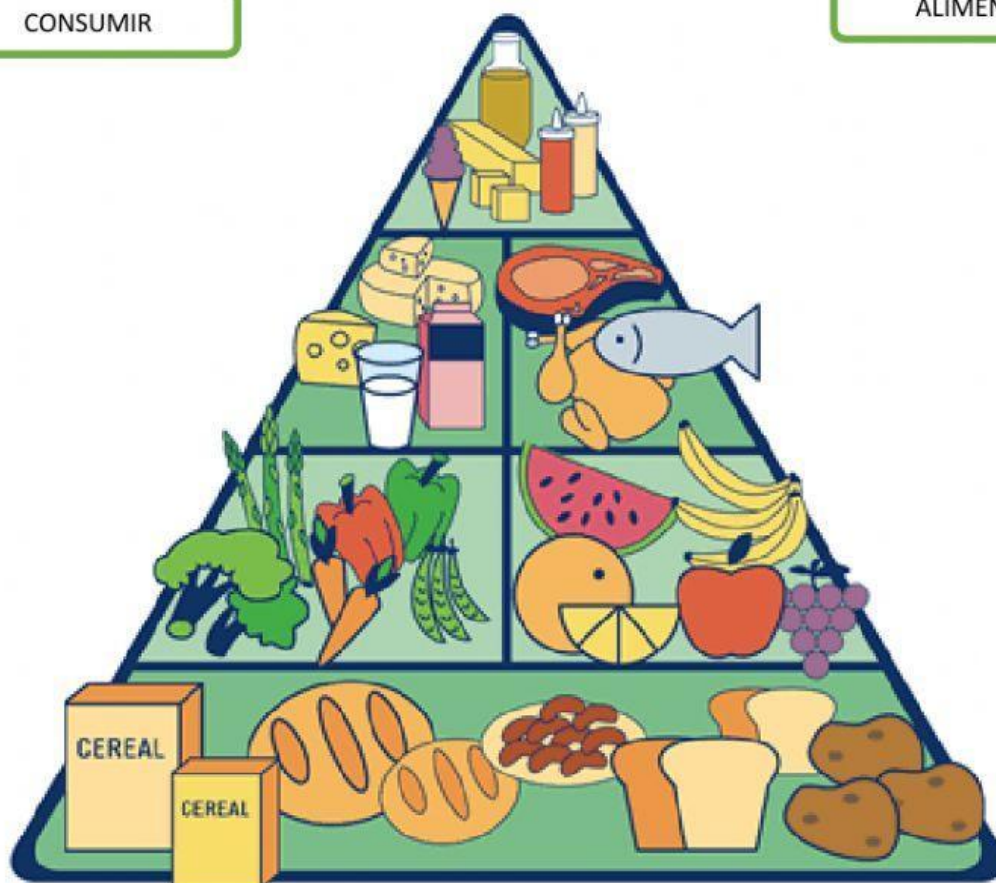
ESTUDIANTE:

La pirámide nutricional es una herramienta de educación y promoción de salud que se muestra de manera gráfica y sencilla a través de dibujos o fotografías los alimentos e indica qué cantidades han de consumirse para seguir una alimentación saludable.

1. COMPLETA.

CONSUMIR

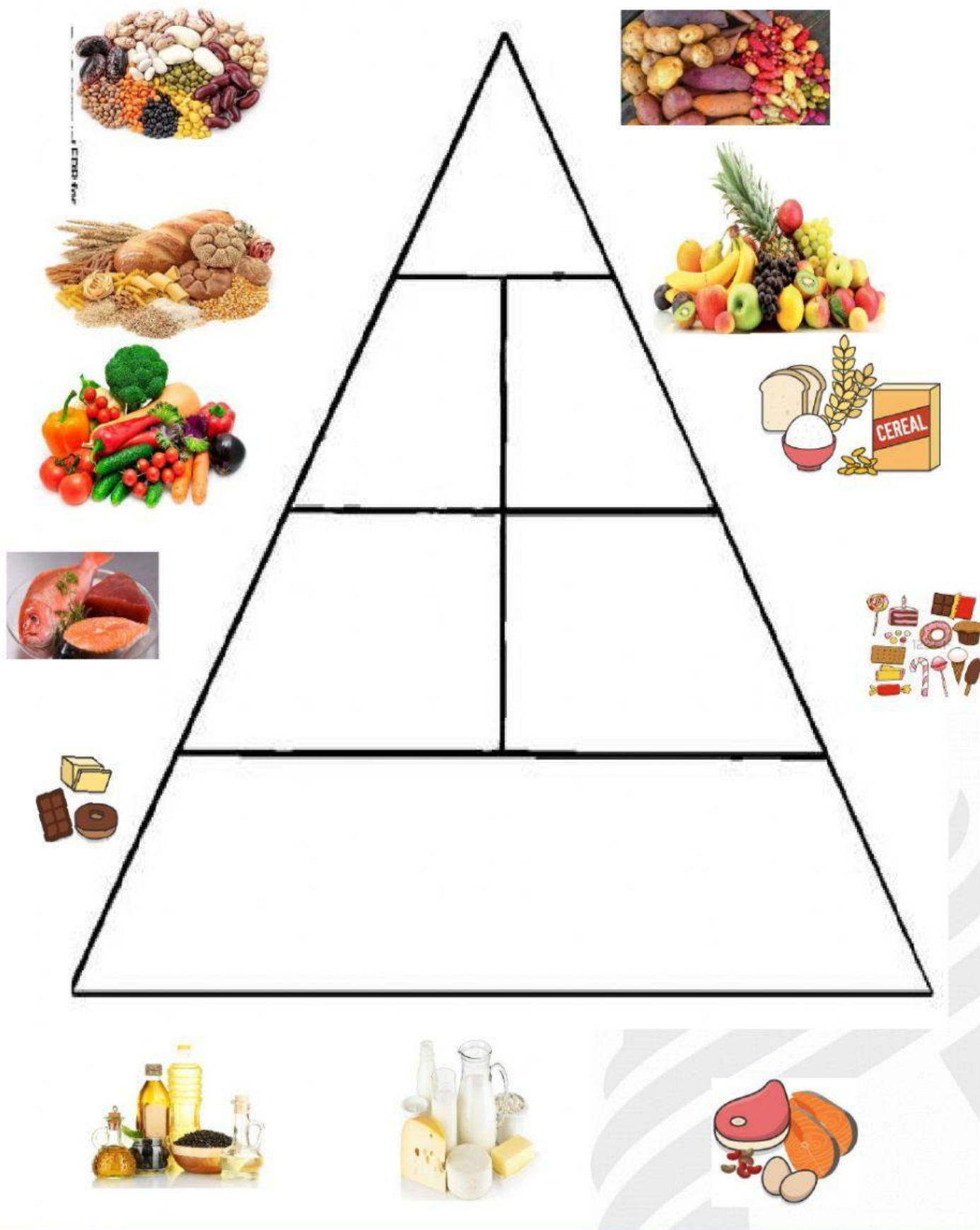
ALIMENTOS



RECUERDA: TODOS LOS DÍAS PRACTICAR EJERCICIO Y BEBER 8 VASOS DE AGUA.

2. AÑADIR LOS ALIMENTOS A SU LUGAR CORRESPONDIENTE.





3. SUBRAYA LA RESPUESTA CORRECTA

1. Son alimentos del primer nivel excepto:

- | | |
|------------|-----------|
| a) Pan | e) Camote |
| d) Pescado | c) Fideos |
| b) Papa | |

2. La mantequilla y el aceite pertenecen al:

- | | |
|------------------|-----------------|
| a) Primer nivel | e) Quinto nivel |
| d) Cuarto nivel | c) Tercer nivel |
| b) Segundo nivel | |

3. Son alimentos del segundo nivel:

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| a) Plátano – chorizo | d) Pescado – menestras |
| b) Tomate – papa | e) Apio – arroz |
| c) Coliflor – naranja | |

4. Los dulces, chocolates y gaseosas, se encuentran en el _____ nivel.

- | | |
|------------|-----------|
| a) primer | e) quinto |
| d) cuarto | c) tercer |
| b) segundo | |

5. ¿Qué tipo de alimentos se encuentran en el primer nivel?

- | | |
|------------------|----------------|
| a) Constructores | e) Minerales |
| d) Vitaminas | c) Reguladores |
| b) Energéticos | |

6. ¿Qué nutrientes se encuentran en el tercer nivel?

- | | |
|--------------|------------------|
| a) Proteínas | e) Carbohidratos |
| d) Glúcidos | c) Vitaminas |
| b) Lípidos | |

7. Los lípidos están presentes en el _____ nivel.

- | | |
|------------|-----------|
| a) primer | e) quinto |
| d) cuarto | c) tercer |
| b) segundo | |

8. Nutriente que se encuentra en el primer nivel:

- | | |
|-----------|------------------|
| a) Grasas | d) Carbohidratos |
|-----------|------------------|



9. Las vitaminas se encuentran en el _____ nivel.

a) primer

e) quinto

d) cuarto

c) tercer

b) segundo

10. Son nutrientes, excepto:

a) Proteínas

b) Lípidos

c) Grasa

d) Carbohidratos

e) Arroz

Recordar Levítico 11 y **CONSUMIR** en cada una de las comidas 50% de verduras, 30% de cereales o tubérculos y 20% de proteínas, mejor que sean de vegetales, porque esas son las cantidades que requiere cada célula del cuerpo para funcionar bien.



4. **BUSACA EN TU BIBLIA LAS SIGUIENTES CITAS BÍBLICAS Y ESCRIBE CUÁL ES EL MANDATO DE DIOS PARA LA HUMANIDAD.**

1. Génesis 1:29 _____

2. Ezequiel 4:9 _____

