

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Marca las respuestas correctas

1.- Une los nutrientes con los alimentos correspondientes:

Grasas	★	★	Pasta, cereales, arroz, patatas...
Hidratos de carbono	★	★	Frutas y verduras
Proteínas	★	★	Mantequillas, aceites, embutidos...
Vitaminas y sales minerales	★	★	Carnes, huevos, pescados, lácteos...

2.- Marca los alimentos básicos de la dieta mediterránea:

- | | |
|--|--|
| ☐ Productos vegetales, pescado, pan, cereales y aceite de oliva (como grasa principal). | ☐ Frutas y verduras, el arroz, pan y los productos lácteos. |
| ☐ Frutas, todo tipo de carnes, el tocino y los pasteles. | ☐ Carnes, pescados, huevos, legumbres y grasas. |

3.- Marca la respuesta correcta sobre la pirámide de alimentación:

- | | |
|---|--|
| ☐ En la pirámide de alimentación están sólo los alimentos no saludables. | ☐ Con ella sabemos cuántas veces debemos tomar los alimentos al día. |
| ☐ En la pirámide de alimentación están sólo los alimentos sanos. | ☐ Gracias a ella sabemos que podemos comer todo lo que nos apetezca sea sano o no y cuantas veces queramos. |

4.- ¿Qué son los nutrientes? Marca.

- | | |
|--|---|
| ☐ Es el conjunto de todos los alimentos que toma una persona. | ☐ Son los alimentos ricos en proteínas y grasas. |
| ☐ Son sustancias que se encuentran en los alimentos y son muy importantes para nuestra salud. | ☐ Son sustancias que no nos sirven y se encuentran en los alimentos. |

5.- ¿En cuántas comidas debemos repartir los alimentos?

- | | |
|---|---|
| ☐ En 3 comidas. (Desayuno, almuerzo y cena). | ☐ En 2 comidas. (Almuerzo y cena). |
| ☐ En 4 comidas. (Desayuno, almuerzo, merienda y cena). | ☐ En 5 comidas. (Desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena). |

6.- ¿ Qué es la enfermedad celiaca?

☐ Cuando las personas no toleran la lactosa.

☐ Cuando las personas no toleran el huevo.

☐ Cuando las personas no toleran el gluten (proteína que contiene el trigo y otros cereales).

☐ Cuando las personas no toleran los frutos secos.

7.- Escribe "V" si es verdadero o "F" si es falso:

☐ Debemos adquirir buenos hábitos de alimentación tomando poca grasa y consumiendo alimentos integrales ricos en hidratos de carbono.

☐ El desayuno es la comida menos importante del día.

☐ No es necesario lavar los alimentos que se comen crudos.

☐ Debemos conservar bien los alimentos.

8.- Marca la comida más saludable:

☐ Sopa de fideos, verduras con pescado a la plancha y una pera. Pan y agua

☐ Patatas fritas con chorizo y huevos. Natillas de chocolate. Pan y Fanta de naranja.

☐ Hamburguesa con patatas fritas, Coca-cola y helado.

☐ Macarrones con pollo, pescado y croquetas. Tarta de chocolate. Pan y agua.

9.- Elige la opción correcta:

ALERGIAS

OBESIDAD

INTOLERANCIAS

DESNUTRICIÓN

10.- Arrastra al lugar correcto:

Debe ser equilibrada y suficiente.

Nos aportan energía.

Aportan materiales que nos ayudan a crecer y reparar nuestro cuerpo.

Imprescindibles para que nuestro cuerpo se mantenga sano.

VITAMINAS Y SALES
MINERALES

PROTEÍNAS

GRASAS E HIDRATOS
DE CARBONO

DIETA