

ALIMENTACIÓN E DIETA



1

OS NUTRIENTES

HIDRATOS DE CARBONO



Necesítamolas para medrar e que o corpo funcione. Os alimentos que as teñen chámanse "construtores".

GRAXAS



Sen ela, o corpo deshidrátase. Precisámola para vivir. Recoméndanse 8 vasos ao día.

PROTEÍNAS



Serven para que o corpo funcione e deféndeno de enfermidades. Exemplo: calcio, ferro, vC e vA.

VITAMINAS E MINERAIS



Non é un nutriente. Reduce o estrinximento e mellora a flora bacteriana do noso aparato dixestivo.

AUGA



Proporciona a enerxía que necesitamos para o noso día. Se abusamos e non as queimamos, convértense en graxa.

FIBRA



Manteñen a temperatura corporal, axuda a que os nutrientes se repartan polo corpo e a absorber as vitaminas.

2

DIETA E DIETA SAUDABLE

DIETA



DIETA SAUDABLE



Alimentación que contén unha **suficiente** cantidade de todos os nutrientes e auga.

Conxunto de alimentos e auga que unha persoa toma cada día. Pode ser máis ou menos sa.

Completa estes consellos para alimentarse ben:



- Non máis do necesario



- Facer almorzos , comidas suficientes e ceas suaves



- Non abusar dos nin da pastelería industrial



- Tomar máis ca carnes



- Tomar e verdura a

Dúas **dietas saudables** do noso entorno próximo son a dieta e a dieta , que basean a súa alimentación en pan, pasta, arroz, verduras, legumes e froitas. A fonte principal de graxa é o Consúmese tamén , marisco, carne, lácteos ou ovos.

3

PIRÂMIDE ALIMENTARIA

DIARIO

SEMANALMENTE

OCASIONALMENTE

MOI PUNTUAL

- Pan e arroz, patacas e pasta.
- Verduras e froitas
- Aceite de oliva
- Auga (8 vasos ao día)

- Leite e lácteos (iogur, queixo)
- Ovos, peixe
- Carne de polo ou pavo
- Legumbres, froitos secos

- Carne cerdo/ternera
- Embutidos, Doces, bollería
- Snaks salados, refrescos



4

CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Arrastra aos cadros só as oracións que sexan verdadeiras:



Un produto pode conxelarse e desconxelarse ata 3 veces.

O conxelador mantén os alimentos en perfecto estado durante un longo periodo de tempo ata 3 meseses.

A neveira mantén o alimento fresco para ser consumido nos seguintes meses á súa compra.

Non debemos introducir alimentos quentes na neveira, nin deixar a porta aberta.

Debemos lavar as mans antes de tocar os alimentos para que non medren neles microorganismos.

Debemos gardar os alimentos en lugares quentes e onde reciban luz directa do sol.

