

ALIMENTACIÓN E DIETA



1 OS NUTRIENTES

HIDRATOS DE CARBONO

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

GRAXAS

Sen ela, o corpo deshidrátase. Precísámosla para vivir. Recómendárase 8 vasos ao día.

PROTEÍNAS

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

VITAMINAS E MINERAIS

Non é un nutriente. Reduce o estreñimento 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, convértese en graxa.

FIBRA

Mantéñen 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 **diets 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 PIRÁMIDE ALIMENTARIA



4 CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Selecciona os cadros coas oracións que sexan verdadeiras:



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.

Un produto pode conxelarse e desconxelarse ata 3 veces.

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

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

