

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: "INVENTO Y APRENDO"

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Las **grasas** son un tipo de nutrientes que se obtiene de la alimentación. Es esencial comer algunas grasas, aunque también es dañino comer demasiado. Las grasas que comemos le dan al cuerpo la energía que necesita para trabajar adecuadamente.

A la hora de alimentarnos, es imprescindible saber diferenciar entre los dos tipos de grasas que encontramos en los alimentos:

- **Grasas insaturadas:** son beneficiosas para el organismo. Están en frutos secos, aceites vegetales y pescado azul.
- **Grasas saturadas:** no son buenas para la salud y debemos reducir su consumo. Están en la bollería industrial y en la comida rápida.

+ Observa los alimentos y selecciona los que pienses que son más saludables. (Reflexiona y cuéntale a tus familiares porque crees que son más saludables)



+ Observa y arrastra al cuadro **ROJO** los alimentos que contengan **grasas saturadas** y al cuadro **AZUL** los que contengan **grasas insaturadas**.

ALMENDRAS

NAPOLITANA

NUECES

PIZZA

HAMBURGUESA

CHUCHERÍAS

CREMA DE CACAO

SALMÓN

ACEITE

AGUACATE

¡Es fundamental comer pescado varias veces a la semana!



Según los tipos de alimentos que incluimos en la dieta hace que algunas personas sigan una **alimentación saludable** y que otras opten por alimentos menos saludables y ricos en azúcares y grasas saturadas.

