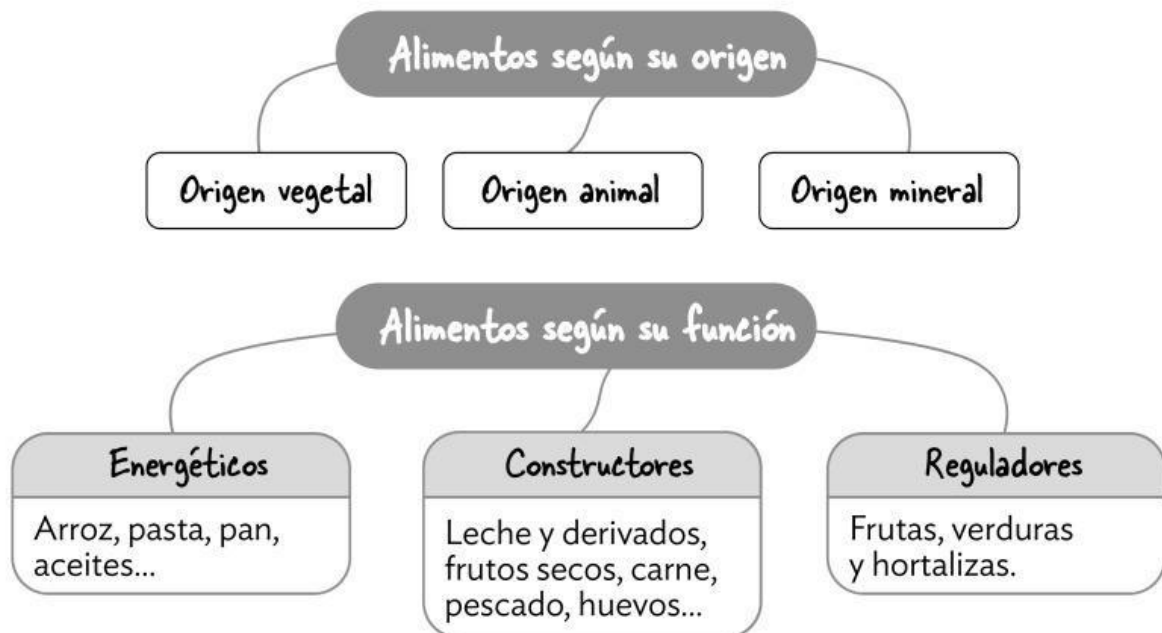


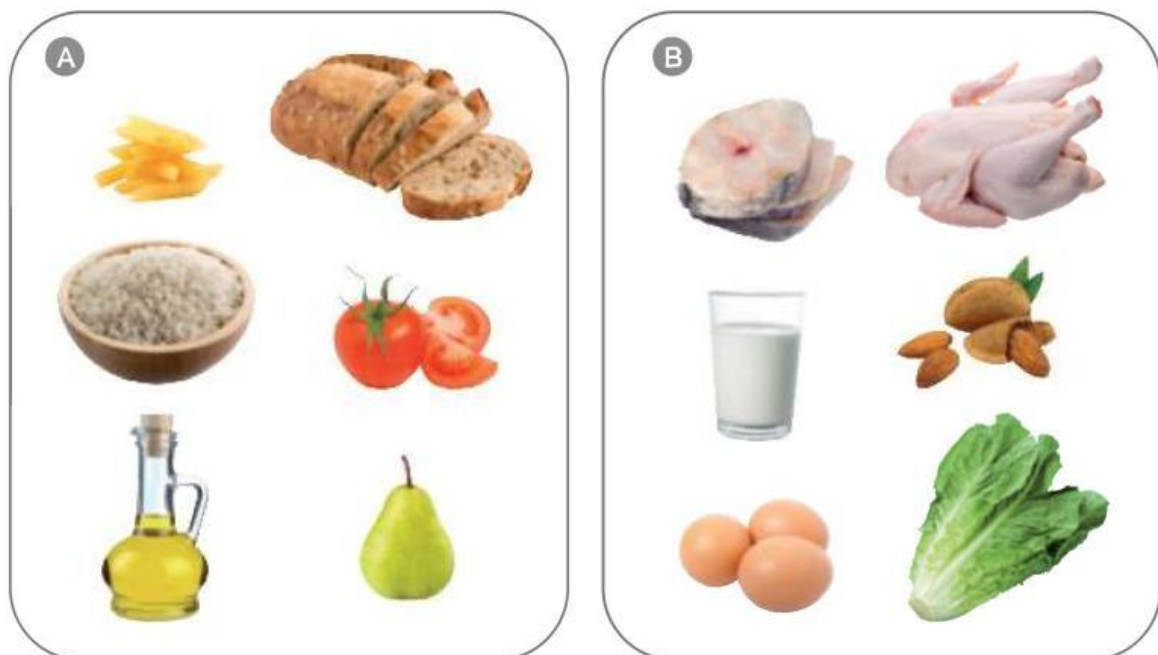
NOMBRE FECHA

ANTES DE EMPEZAR. Repasa las páginas de la unidad 1 sobre los alimentos.

- 1 Los alimentos son todos los productos que bebemos y comemos.
Observa los esquemas.



En el cuadro A, rodea los alimentos que sean energéticos y de origen vegetal.
En el cuadro B, rodea los alimentos que sean constructores y de origen animal.



- 2 La dieta es saludable cuando aporta las sustancias que el cuerpo necesita. Para ello, se debe tener en cuenta una serie de recomendaciones. Relaciona mediante flechas cada recomendación con el tipo de alimento al que se refiere.

Se deben tomar entre 1,5 y 2 litros al día.	Frutas y verduras
Deben ser los alimentos de origen animal más abundantes en nuestra dieta.	Pan, pasta y arroz
Hay que tomar muchas cada día, pero enteras, no en zumos o batidos.	Legumbres
Conviene que sean vegetales y evitar las grasas de origen animal, como la mantequilla.	Agua
Se recomienda que sean integrales.	Huevos, leche y sus derivados
No se debe abusar de ellos.	Pescado y carne de aves
Son un alimento de origen vegetal muy completo.	Aceites vegetales, como el de oliva

PARA TERMINAR. Copia la tabla y completa en tu cuaderno.

Alimento	Origen	Función	Recomendaciones de consumo
Arroz			
Frutas y verduras			
Pan			
Pescado			
Leche			
Huevos			