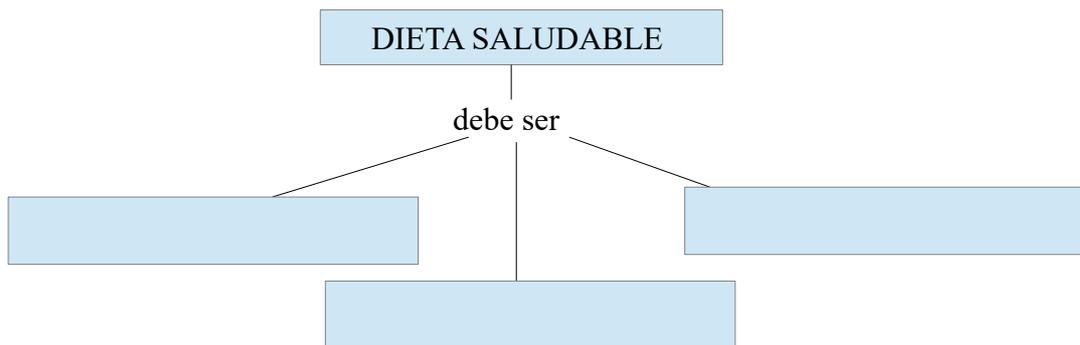


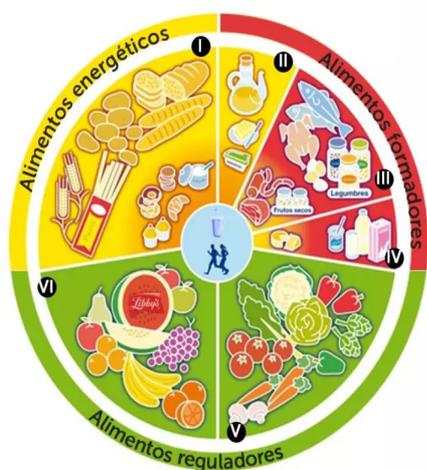
1. Completa el esquema de la dieta saludable.



2. Observa la rueda de la alimentación y responde a las siguientes preguntas :



Rueda de los alimentos



a) ¿Para qué resulta útil la rueda de la alimentación?

b) ¿Qué tipos de alimentos son los que más debemos tomar?

c) Indica dos alimentos de los que conviene evitar.

3. . Escribe el nombre de los alimentos que se piden.

a) Dos alimentos ricos en glúcidos y que se puedan consumir a menudo

b) Dos alimentos ricos en glúcidos y que convenga evitar.

c) Dos alimentos ricos en lípidos y que convenga evitar.

d) Dos alimentos que sean ricos en proteínas y que convenga evitar.

e) Dos alimentos ricos en vitaminas y sales minerales que no estén en la tabla.

4. Elige el alimento más saludable de cada pareja.

a) Chuleta de cordero o filete de pollo.

b) Aceite de girasol o mantequilla.

c) Leche o queso.

d) Pan blanco o pan integral.

e) Una pieza de fruta o un pastel.

5. Explica qué aparece en el centro de la rueda y por qué está ahí.
6. Responde. ¿Qué alimentos de origen vegetal aparecen con la carne, el pescado y los huevos? ¿Por qué?
7. Señala si las siguientes oraciones son verdaderas (V) o falsas (F):
- No es conveniente tomar pan integral. V F Beber demasiada agua puede hacer que ganemos peso.
 - Es más saludable freír los alimentos con mantequilla que con aceite de oliva.
 - Los embutidos son más saludables que los huevos.
 - Las frutas y las verduras son muy saludables y se deben tomar a diario.
 - Nunca se deben tomar pasteles ni chucherías.
 - No se debe tomar pan, ni pastas.
 - El ejercicio es un buen complemento para una dieta saludable.