BLOQUE 1

EL SER HUMANO

Alimentación saludable

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

La dieta es el conjunto de alimentos que ingiere una persona. Es recomendable tomar alimentos variados y reducir el consumo de aquellos que contienen mucha azúcar y grasa.

Una dieta saludable tiene que ser suficiente y equilibrada. La rueda de los alimentos nos permite organizar los alimentos y diseñar una dieta adecuada que nos proporcione todos los nutrientes que necesitamos.

1 Completa el texto con las siguientes palabras.

bebidas – conjunto – alimentos – equilibrada – saludable

La dieta es el _____ de todos los _____, incluyendo las comidas y las _____, que toma una persona. Una dieta _____ debe ser suficiente y _____.

2 ¿Qué características debe cumplir una dieta suficiente y equilibrada?

_____

_____

_____

3 Subraya la opción más saludable y explica brevemente el porqué de tu elección.

- Carne roja o carne de ave.

_____

_____

- Aceite de oliva o tocino.

_____

_____

Material fotocopiable © 2015 Santillana Educación, S. L.

4 **Contesta las siguientes preguntas.**

- ¿Qué se representa en la rueda de los alimentos?

_____

_____

_____

_____

- ¿Qué alimentos debemos tomar más?

_____

_____

_____

- ¿Por qué hay alimentos que se representan más pequeños que otros?

_____

_____

- ¿En qué lugar de la rueda se aconseja beber mucha agua y hacer ejercicio?

_____

5 **Observa las fotografías y completa la tabla.**

	Grupo al que pertenece	Alimento rico en…	Consumo ocasional o diario

Material fotocopiable © 2015 Santillana Educación, S. L.