

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.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**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
			
			
			