

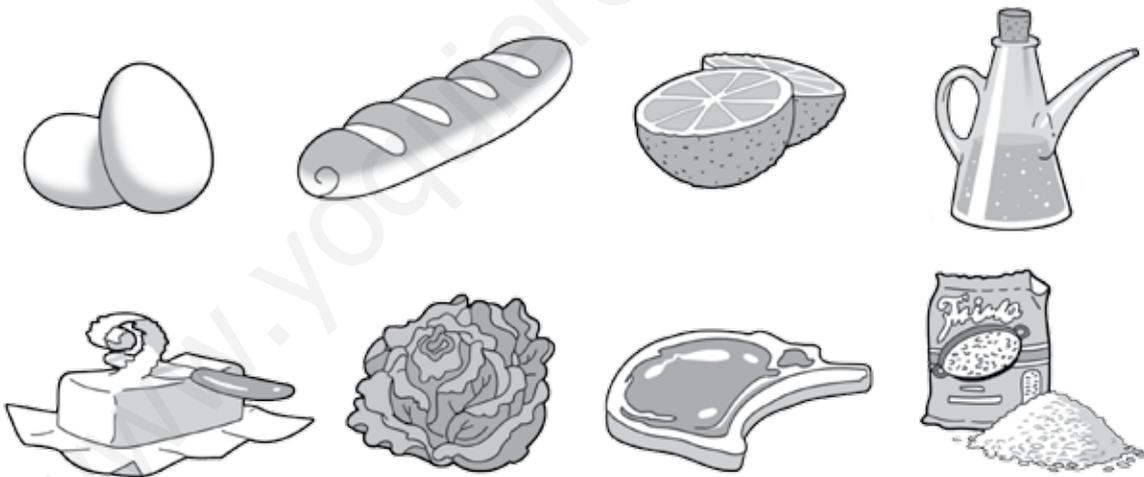
Nombre: Fecha: Curso:

1 Escribe el nombre de cada alimento en la casilla que le corresponda.

Tortilla - Pan - Macarrones - Lentejas - Yogur - Filete de pollo - Arroz - Plátano - Judías verdes - Manzana - Atún - Tocino - Mantequilla - Coliflor - Pasteles

Proteínas	Vitaminas y minerales
.....
Grasas	Hidratos de carbono
.....

2 Colorea del mismo color las tarjetas de alimentos que aporten el mismo nutriente.

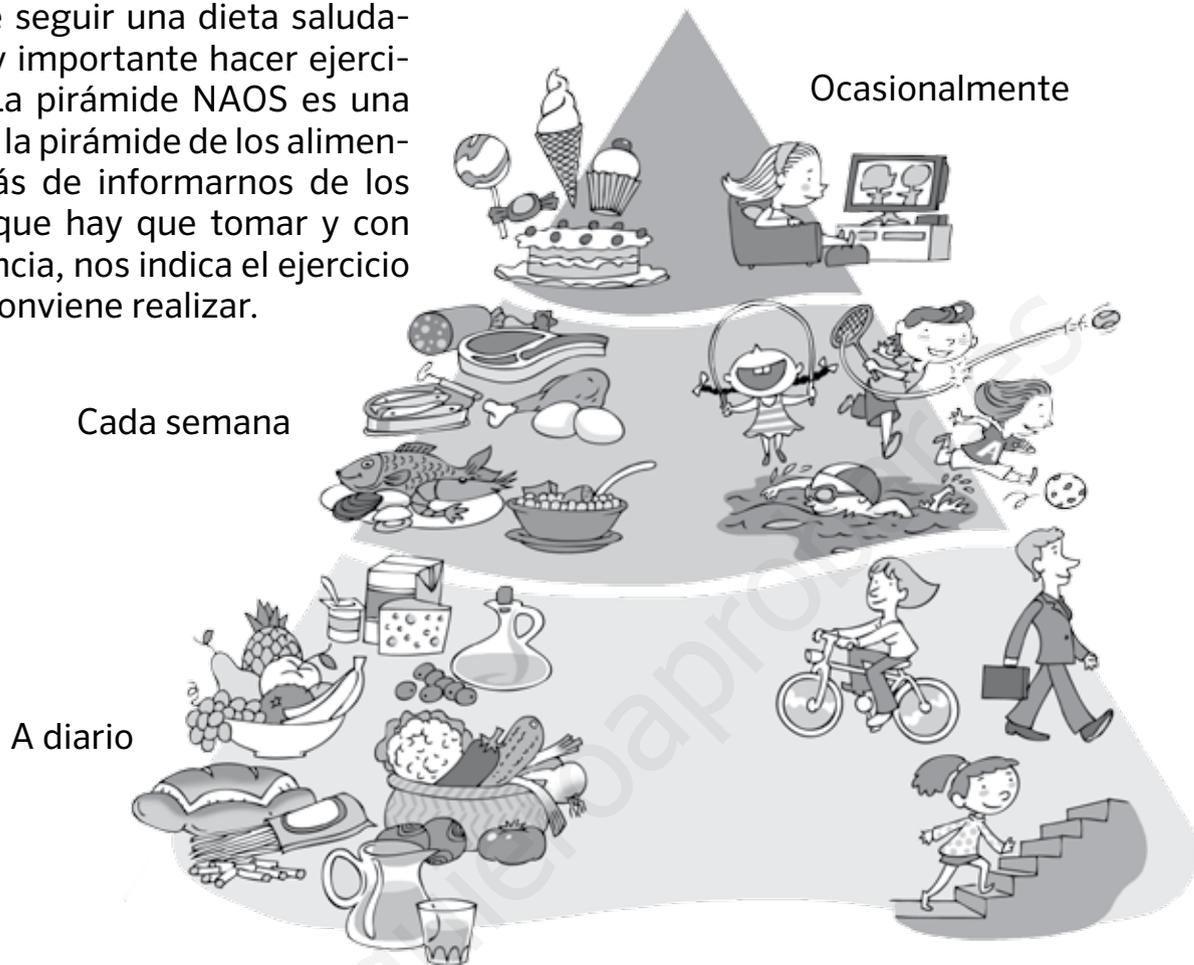


3 Escribe el nutriente principal de cada una de las parejas.

	Formada por...	Nutriente
Pareja 1	Merluza / Leche
Pareja 2	Patatas / Azúcar
Pareja 3	Sandía / Acelga
Pareja 4	Tarta / Mantequilla

Nombre: Fecha: Curso:

Además de seguir una dieta saludable, es muy importante hacer ejercicio físico. La pirámide NAOS es una variante de la pirámide de los alimentos. Además de informarnos de los alimentos que hay que tomar y con qué frecuencia, nos indica el ejercicio físico que conviene realizar.



1 Observa la pirámide NAOS y responde a las preguntas.

a) ¿Qué es más saludable, utilizar el ascensor o subir por las escaleras? Razona tu respuesta.

.....

.....

.....

b) Colorea en verde los alimentos que hay que tomar de vez en cuando y, en azul, las actividades que hay que realizar ocasionalmente.

Refresco	Yogur	Ver la televisión	Patatas	Agua
Pasear	Filete de merluza	Jugar al fútbol	Dulces	