

LOS ALIMENTOS SALUDABLES Y PERJUDICIALES

¿De qué se trata?

Para que nuestro cuerpo funcione correctamente, y que nuestro corazón, huesos y músculos estén fuertes es necesario que tengamos una alimentación sana, variada y adecuada a nuestra edad.

En esta actividad aprenderás en qué grupos se clasifican los alimentos que consumes normalmente en tus comidas y serás capaz de diseñar un menú saludable.



¿Qué sabes, qué observas?

¿Tus alimentos favoritos en qué grupo se ubican?

.....

¿El exceso de azúcar es bueno o malo para la salud?

.....

¿Y el de grasas?

.....

¿Los alimentos pueden influir sobre el funcionamiento del corazón?

.....

Necesitas saber...

También es muy importante que realicemos ejercicio físico, beber líquidos y no tomar sustancias tóxicas. Pero, ¿en qué consiste una alimentación sana?

Una alimentación sana y adecuada consiste en tomar todo tipo de alimento en su justa medida.

Una alimentación saludable ayuda a cuidar uno de los órganos más importantes del nuestro cuerpo, **el corazón**.

Te proponemos hacer

Confecciona una lista de todos los alimentos que comerías durante un día completo si pudieses elegir lo que quisieras. Recuerda que debes incluir cinco comidas: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Cuando hayas finalizado, clasifícalos en los grupos que te muestra la pirámide de los alimentos.

Ahora comprueba si el menú que has diseñado cumple con las raciones diarias recomendadas en la pirámide de los alimentos.



- ¿Has puesto alimentos de todos los grupos de la pirámide?
- ¿Qué grupo de alimentos has puesto más o menos cantidad?
- Modifica tu menú personal para que cumpla con las raciones diarias recomendadas.

Mi menú

Desayuno:

Almuerzo:

Comida:

Merienda:

Cena:



¿Qué sacas en conclusión?

¿Qué debemos hacer para cuidar nuestro corazón y que nuestro cuerpo funcione correctamente?

.....
.....

¿En qué consiste una alimentación sana?

.....
.....

Además de la alimentación ¿Qué debemos hacer para tener unos huesos y músculos fuertes?

.....
.....

¿En qué grupos se clasifican los alimentos?

.....
.....