

LA DIETA:

La dieta es el conjunto de todos los alimentos que toma una persona. Una dieta saludable es la que nos ayuda a tener buena salud. La dieta debe ser:

- Equilibrada: esto significa que nos aporta la cantidad adecuada de cada nutriente.
- Suficiente: que nos aporte los materiales y la energía que necesitamos.

LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS:

La rueda de los alimentos nos ayuda a tener una dieta equilibrada.

PEGAMOS LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS.

La **dieta mediterránea** cumple los requisitos de una dieta equilibrada. Los alimentos básicos de esta dieta son los productos vegetales, el pescado, el pan y otros cereales y el aceite de oliva se usa como grasa principal.

LA PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN:

La pirámide de alimentación nos ayuda a tener una dieta saludable. En ella se representa la cantidad de alimentos de cada grupo que debemos tomar.

PEGAMOS FOTOCOPIA DE LA PIRÁMIDE.