

## CORRECCIÓN FICHA 2. LA ALIMENTACIÓN. 20-05-2020

**\*Primero debes leer y escuchar el powerpoint colgado en la web.  
Después realiza las siguientes actividades.**

### **1. ¿Cómo debe ser una dieta para que sea saludable? Explica.**

Para que una dieta sea saludable, debe tener al menos tres características importantes. Debe ser **variada**, es decir, que contenga de todos los tipos de alimentos. Además, debe ser **equilibrada**, es decir, debemos comer más de los alimentos que están en la parte baja de la pirámide de alimentación, y de manera ocasional de los que están en la parte alta. Por último, debe ser suficiente, es decir, cada persona deberá ingerir los alimentos adecuados a su forma de vida, edad, actividad física, en definitiva, adecuados a sus necesidades.

### **2. Investiga los tipos de nutrientes más importantes que hay en los alimentos y explica qué nos aporta principalmente cada uno de ellos.**

Los principales nutrientes son las grasas, las proteínas, los hidratos de carbono, las vitaminas o sales minerales y el agua.

Lo que nos aporta principalmente cada nutriente es lo siguiente:

- **Hidratos de carbono:** proporcionan energía al organismo.
- **Grasas:** constituyen una fuente directa de energía para el cuerpo. Además, los tejidos grasos protegen y sostienen los órganos vitales.
- **Proteínas:** son uno de los componentes básicos para dar forma a los huesos y los músculos, así como para suministrar energía al organismo.
- **Vitaminas o sales minerales:** intervienen en las funciones nerviosas y en el correcto desarrollo de los músculos.
- **Agua:** es el principal componente del cuerpo humano, además de ser al que le corresponde facilitar funciones como la digestión o la eliminación de residuos. Se puede consumir directamente o en productos derivados.

3. Dibuja una pirámide de alimentación y explica si crees que tu dieta es saludable.

**\*Teniendo en cuenta la siguiente pirámide de la alimentación y sus recomendaciones, debes pensar y explicar si tu dieta es saludable o no.**

## PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

