

Comer sano: qué tomar a diario, varias veces por semana y de vez en cuando

Recuerda

Una alimentación saludable es variada: frutas, verduras, cereales y lácteos cada día; legumbres, pescado, huevos y carne varias veces por semana; dulces, bollería y refrescos, solo de vez en cuando. Para beber, agua.

1 ¿Cada cuánto conviene tomarlo? Escribe cada alimento en su columna.



manzana



pescado



refresco



pan



huevo



churro



leche



helado



zanahoria

Todos los días

Varias veces por semana

De vez en cuando

2 Marca V si es verdadero o F si es falso.

1. Para beber, lo más sano es el agua.

V

F

2. Las frutas y las verduras se pueden comer todos los días.

V

F

3. Los refrescos se pueden tomar en todas las comidas.

V

F

4. Una alimentación sana es variada.

V

F

5. Si como fruta, ya no necesito comer nada más.

V

F

3 Diseña el menú saludable de un día. Incluye fruta o verdura en varias comidas.

Comida	Qué tomaré
Desayuno	
Media mañana	
Comida	
Merienda	
Cena	

4 Da un consejo.

Tu amigo desayuna todos los días bollería y un refresco. ¿Qué le aconsejarías?

Comer sano: qué tomar a diario, varias veces por semana y de vez en cuando · Soluciones

1 ¿Cada cuánto conviene tomarlo? Escribe cada alimento en su columna.



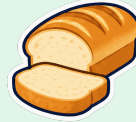
manzana



pescado



refresco



pan



huevo



churro



leche



helado



zanahoria

Todos los días

manzana

pan

leche

zanahoria

Varias veces por semana

pescado

huevo

De vez en cuando

refresco

churro

helado

2 Marca V si es verdadero o F si es falso.

1. Para beber, lo más sano es el agua.

☒ V ☐ F

2. Las frutas y las verduras se pueden comer todos los días.

☒ V ☐ F

3. Los refrescos se pueden tomar en todas las comidas.

☐ V ☒ F

4. Una alimentación sana es variada.

☒ V ☐ F

5. Si como fruta, ya no necesito comer nada más.

☐ V ☒ F

3 Diseña el menú saludable de un día. Incluye fruta o verdura en varias comidas.

Comida	Qué tomaré
Desayuno	Leche, pan con aceite y una fruta.
Media mañana	Un bocadillo pequeño o una fruta.
Comida	Lentejas con verduras, pan y una naranja.
Merienda	Un yogur y unos frutos secos.
Cena	Pescado con ensalada y fruta.

4 Da un consejo.

Tu amigo desayuna todos los días bollería y un refresco. ¿Qué le aconsejarías?

Que desayune leche o yogur, pan o cereales y una fruta, y que beba agua. La bollería y los refrescos, solo de vez en cuando.