

EL ENIGMA DE LA NUTRICIÓN

Nombre:

NOTA:

FICHA DE AMPLIACIÓN 4. UNA ALIMENTACIÓN SANA

1. Elabora un menú para una semana de acuerdo a lo estudiado en la pirámide alimenticia. Debe contener desayuno , comida, merienda y cena.

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				

2. Califica estos alimentos de acuerdo al grupo de sustancias nutritivas que contienen en mayor proporción.

	PROTEINAS	GRASAS Y ACEITES	HIDRATOS DE CARBONO	VITAMINAS Y SALES MINERALES
HUEVOS				
MANTEQUILLA				
MANZANA				
SANDIA				
MAYONESA				
PAN				
PATATA				
ZANAHORIA				
ATÚN				
ARROZ				

3. Escribe cinco alimentos ricos en vitaminas y sales minerales.

4. Escribe cinco alimentos ricos en grasas.

5. Completa la siguiente pirámide alimenticia y dibuja un ejemplo de cada alimento.

