

nombre

curso

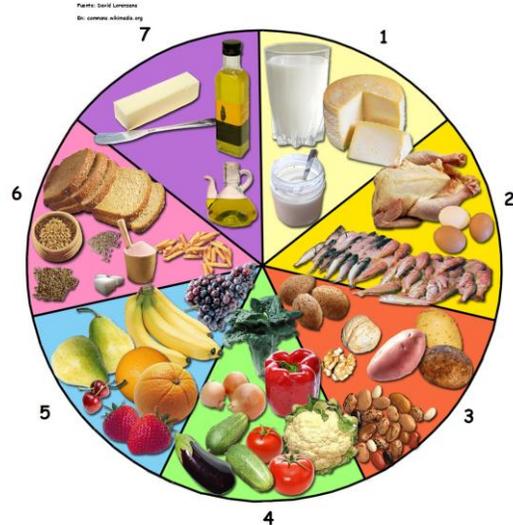
fecha

PAUTA: LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS

Observa la imagen de la rueda de los alimentos. Escribe dos alimentos adicionales para cada uno de los segmentos ilustrados.

Respuesta abierta. Posibles respuestas:

- 1 crema de leche, queso, leche evaporada, leche en polvo, etc.
- 2 carnes de: vaca, cordero, jabalí, conejo, etc.; embutidos, etc.
- 3 semillas de girasol, avellanas, piñones, etc.
- 4 espinaca, lechuga, zanahoria, cebolla, pepino, repollo, apio, etc.
- 5 manzana, piña, kiwi, durazno, damasco, limón, chirimoya, etc.
- 6 cereales, arroz, queque, etc.
- 7 manteca, margarina, todo tipo de aceites, etc.



Muchos de los alimentos son necesarios para nuestro cuerpo, pero no todos se necesitan en la misma cantidad.

1. ¿Qué alimentos de la rueda crees tú que debes comer en mayor cantidad durante un día para tener una dieta sana? Explica por qué.

Lo más probable es que digan 1 (lácteos), pero la pirámide alimenticia muestra que deben comer más porciones de cereales y granos (6). Es el momento de hablar de las raciones o porciones alimenticias. Se debe comer de todo, pero en distintas cantidades.

2. ¿Qué alimentos de la rueda crees tú que debes comer en menor cantidad durante un día para tener una dieta sana? Explica por qué.

Los aceites y derivados (7). En esta rueda no aparecen los alimentos chatarra. Puede ser una buena oportunidad de mencionarlos y plantear que son alimentos que se deben evitar.