

## **ALIMENTACIÓN SALUDABLE:**

Una alimentación es saludable si nos hace estar sanos, nos ayuda a crecer y a vivir bien.

Para tener una alimentación saludable debemos escoger alimentos que tengan los nutrientes necesarios.

### **¿CÓMO PODEMOS SABER**

### **QUÉ ALIMENTOS SON SALUDABLES?**

Para saber si los alimentos que comemos son saludables debemos conocer la pirámide alimenticia. La pirámide nos muestra qué alimentos son sanos y podemos comer a diario y cuáles debemos consumir menos.

En la siguiente imagen puedes ver qué alimentos

deben consumirse más y cuáles menos.



En la base de la pirámide (la parte inferior), son los alimentos que debemos comer con más frecuencia. Así, cereales, arroz, verduras, frutas y hortalizas, son productos que debemos consumir a diario, aunque de manera equilibrada.

En la cúspide (parte de arriba) se encontrarían los alimentos que debemos evitar o comer de manera ocasional

(chucherías, helados, tartas...).

## **¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?**

Para sentirnos sanos y reducir enfermedades como la anemia o la obesidad.

### **¿QUÉ PODEMOS HACER PARA COMER SALUDABLE?**

Realizar un menú equilibrado puede ayudarnos. En él debe de haber lácteos, verduras y cereales a diario; y combinar a lo largo de la semana otros productos como carnes, huevos y pescados. Por ejemplo si comes un filete de carne, no deberías cenar más carne.

Recuerda: patatas fritas, chocolate, bollos o chuches de manera muy ocasional.