

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.