



## La gran pirámide de la alimentación saludable

Las cantidades de alimentos que debemos tomar cada día están representadas en esta pirámide. Fíjate bien que en la base están el agua y el ejercicio físico. Lo mejor es hacer 4 o 5 comidas diarias: desayuno, almuerzo a media mañana, comida, merienda y cena. Y no demasiado abundantes.



### 1 Los más energéticos

Están los alimentos que dan mucha energía y que debemos tomar todos los días: cereales, pan, arroz, pasta, maíz, patatas.

### 2 Frutas y verduras

Las frutas y verduras nos dan vitaminas y minerales para que todo funcione correctamente en nuestro cuerpo. En este piso también está el aceite de oliva, el más sano para cocinar y aliñar.

### 3 Los lácteos

Leche, queso y yogures nos ayudan a crecer y tener huesos fuertes.

### 4 Carnes, pescados, huevos y legumbres

Todos estos alimentos ayudan a crecer, por eso es importante tomar una ración en la comida y otra en la cena.

### 5 Los embutidos

Jamón, chorizo, lomo, patés, salchichón... Están buenos, pero no hay que abusar de ellos.

### 6 ¡Los dulces!

Los dulces, bollos y chuches pueden engordar y provocar caries. Hay que reservarlos para las ocasiones especiales.

## Resume aquí lo que has aprendido en este tema

Recuerda **apuntar** en una hoja en blanco lo más importante del tema **antes** de escribir aquí el resumen.

---



---



---



---