





## La dieta ideal

### Áreas relacionadas con esta actividad

- CONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL Y SOCIAL.
- MATEMÁTICAS.
- LENGUA.

### OBJETIVO

- Tratar de mejorar la dieta habitual.

### Paso a paso

**1** Ve escribiendo en una lista lo que comes a lo largo de una semana. Todo es importante: desayunos, almuerzo, cena... (no dejes de lado esa enorme palmera de chocolate o las gominolas que te has zampado entre horas).

**2** Una vez confeccionado el listado de alimentos, sitúa las diferentes porciones consumidas en un cuadro como el que sigue, teniendo en cuenta las divisiones de los alimentos.

Grupos de Alimentos	DÍA							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Toda la semana
Cereales								
Verduras y hortalizas								
Fruta								
Lácteos								
Carne, pescado y legumbres								
Aceites y azúcares								

**3** Con esos datos delante, valora la distribución de los grupos alimenticios en tu dieta personal y compárala con las recomendaciones de la pirámide de los alimentos.

### ¿Cuántas porciones son necesarias para satisfacer las necesidades diarias?

Grupos de Alimentos	Niños y niñas, mujeres		Varones adolescentes, personas que desarrollan trabajo físico	
	Niños y niñas, mujeres	Cupo semanal	Varones adolescentes, personas que desarrollan trabajo físico	Cupo semanal
Cereales	9	63	11	77
Verduras y hortalizas	4	28	5	35
Fruta	3	21	4	28
Lácteos	3	21	3	21
Carne, pescado y legumbres	2	14	3	21

## La pirámide de los alimentos

Este gráfico, en cualquiera de sus muchas variedades, nos orienta sobre las necesidades nutricionales básicas. La base de la pirámide debe ser la base de nuestra alimentación.

**Grupo de los aceites y azúcares:** Bollería, helados, dulces... Consumir sólo esporádicamente.

**Grupo de la carne, pescado y legumbres:** Huevos, frutos secos, aceite de oliva... 2-3 porciones

**Grupo de los lácteos:** Leche, yogur, queso... 3 porciones.

**Grupo de las verduras y hortalizas:** Acelgas, coliflor, lechuga, vainas... 4-5 porciones.

**Grupo de la fruta:** Toda es buena, pero mejor si es del tiempo. 3-4 porciones

**Grupo de los cereales:** Pan, cereales, arroz, patatas, pasta... 9 a 11 porciones.

**4** Redacta un escrito con los resultados e incluye en él sugerencias para mejorar tu alimentación. Ordena los grupos de alimentos del más importante al menos.

**5** Preguntas para responder en familia: ¿qué crees que puedes mantener en tu dieta?, ¿qué modificar?