

TALLER
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

FUNDACIÓN MORNESE 2020

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- **¿Qué es la alimentación saludable?**

La alimentación es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.



ALIMENTACIÓN SALUBRE

¿Cuáles son los nutrientes esenciales que debemos comer?

- Proteínas.



- Hidratos de carbonos.



- Lípidos (Aceite y grasas)



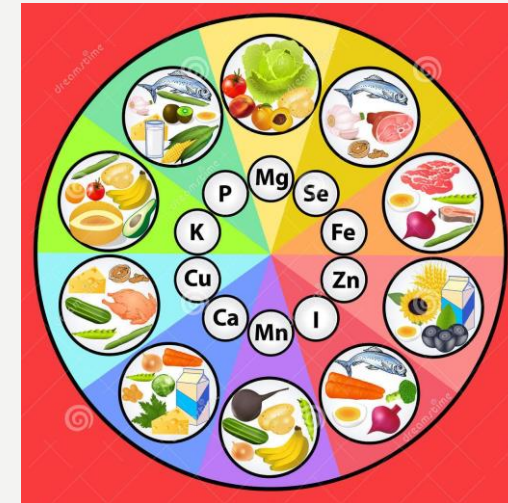
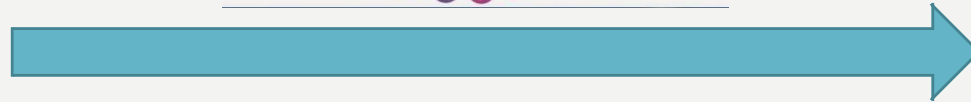
ALIMENTACIÓN SALUBRE

¿Cuáles son los nutrientes esenciales que debemos comer?

- Vitaminas.



- Minerales.



- Agua.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

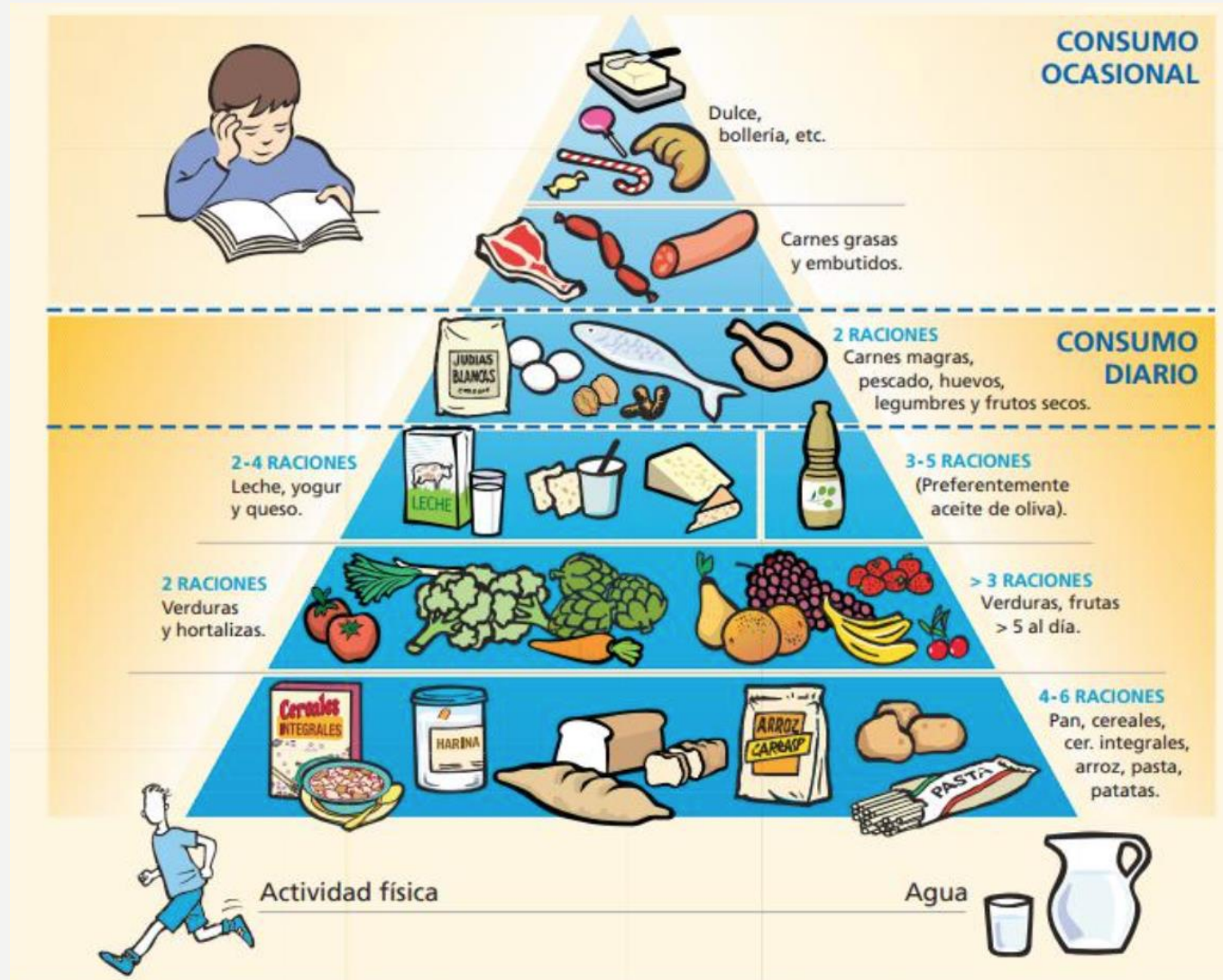
- **¿Pero cuánto debemos consumir de cada nutriente?**

Para eso tenemos la **pirámide alimenticia** que nos dice cuánto debemos consumir de cada alimento para tener una alimentación sana.



<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Veamos que habéis aprendido...

http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/juegos/piramide_alimentaria/index.html

<http://www.5aldia.es/es/5-al-dia-en-casa/la-piramide-los-alimentos/juega-piramide-alimentaria/>

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Además tenemos que hacer **5 comidas al día**, evitando comer entre comidas.

