

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**REPASA ESTA INFORMACIÓN.**

La dieta es el conjunto de alimentos que ingiere una persona. Es recomendable tomar alimentos variados y reducir el consumo de aquellos que contienen mucha azúcar y grasa.

Una dieta saludable tiene que ser suficiente y equilibrada. La rueda de los alimentos nos permite organizar los alimentos y diseñar una dieta adecuada que nos proporcione todos los nutrientes que necesitamos.

**1 Completa el texto con las siguientes palabras.**

bebidas – conjunto – alimentos – equilibrada – saludable

La dieta es el \_\_\_\_\_ de todos los \_\_\_\_\_, incluyendo las comidas y las \_\_\_\_\_, que toma una persona. Una dieta \_\_\_\_\_ debe ser suficiente y \_\_\_\_\_.

**2 ¿Qué características debe cumplir una dieta suficiente y equilibrada?**

---

---

---

**3 Subraya la opción más saludable y explica brevemente el porqué de tu elección.**

- Carne roja o carne de ave.

---

---

- Aceite de oliva o tocino.

---

---

**4** Contesta las siguientes preguntas.

- ¿Qué se representa en la rueda de los alimentos?

---



---



---

- ¿Qué alimentos debemos tomar más?

---



---

- ¿Por qué hay alimentos que se representan más pequeños que otros?

---



---

- ¿En qué lugar de la rueda se aconseja beber mucha agua y hacer ejercicio?

---



**5** Observa las fotografías y completa la tabla.

	Grupo al que pertenece	Alimento rico en...	Consumo ocasional o diario
			
			
			

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

### Frutas de temporada

Comer fruta es uno de los hábitos alimenticios más importantes, pero si además es fruta de temporada, mucho mejor. No en todas las épocas del año se pueden cultivar todas las frutas. Esto es debido a que cada variedad depende de unas condiciones de temperatura y humedad diferentes.

Elegir frutas de temporada tiene algunas ventajas: al haber más producto, su precio es menor que el resto del año. Además, como van directamente desde donde se cultiva al mercado, no se necesita almacenar ni refrigerar y así el producto sufre menos, disminuye el gasto energético y se ayuda a la protección del medio ambiente.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Cereza				🍷	🍷	🍷	🍷					
Granada	🍎							🍎	🍎	🍎	🍎	🍎
Manzana	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎	🍎			🍎	🍎	🍎	🍎
Melocotón				🍑	🍑	🍑	🍑	🍑				
Melón						🍈	🍈	🍈				
Naranja	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊
Níspero			🍐	🍐	🍐							
Plátano	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌	🍌
Pomelo	🍋	🍋	🍋							🍋	🍋	🍋
Uva											🍇	🍇

### 1 Responde las siguientes preguntas.

- ¿Te gusta alguna de las frutas del calendario? ¿De qué temporada es?

\_\_\_\_\_

- Escribe tres frutas de la estación en la que te encuentras ahora mismo.

\_\_\_\_\_

- ¿Qué ventajas tiene comer fruta de temporada?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- También existen verduras de temporada. Busca información y escribe tres ejemplos de cada época.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2 Utiliza el calendario y escribe.**

- Una fruta que sea de todas las temporadas.

---

- Una fruta que solo podamos encontrar en verano.

---

- Una fruta que podamos encontrar en otoño.

---

- Una fruta que no podamos encontrar ni en verano ni en primavera.

---

**3 Elabora un calendario personal de frutas. En cada mes, según la época del año, escribe dos frutas que vas a consumir en tu dieta.**

Enero	⇒	<input type="text"/>	Julio	⇒	<input type="text"/>
Febrero	⇒	<input type="text"/>	Agosto	⇒	<input type="text"/>
Marzo	⇒	<input type="text"/>	Septiembre	⇒	<input type="text"/>
Abril	⇒	<input type="text"/>	Octubre	⇒	<input type="text"/>
Mayo	⇒	<input type="text"/>	Noviembre	⇒	<input type="text"/>
Junio	⇒	<input type="text"/>	Diciembre	⇒	<input type="text"/>

**4 Diseña un cartel publicitario para anunciar una de tus frutas preferidas y que indique la temporada en la que se puede comer.**