


## LOS ALIMENTOS

Los alimentos tienen nutrientes como:

- **Proteínas**  que están en las carnes, pescados, huevos, leche nos ayudan a que el cuerpo crezca y se cure (cuando nos hacemos una herida por ejemplo).

- **Vitaminas y minerales**  que tienen las frutas y las verduras nos ayudan a estar sanos.
- **Grasas y los hidratos de carbono** que nos dan energía.

- **Las grasas**  están en el aceite, la mantequilla y algunas carnes y pescados.

- **Los hidratos de carbono**  están en el arroz, la pasta, las patatas, el pan o el azúcar.

## LA DIETA SALUDABLE

La **dieta** son todos los alimentos y bebidas que toma una persona cada día.

La **dieta saludable** lleva todos los nutrientes que el cuerpo necesita para crecer y renovarse (curarse).

Para que nuestra dieta sea saludable debemos comer:

- Proteínas
- Vitaminas
- Minerales
- Hidratos de carbono
- Grasas
- Agua.

La **pirámide de los alimentos** nos dice cuanto tenemos que comer de cada cosa:

- Los alimentos que están en la parte de arriba son los que debemos comer de vez en cuando.
- Los que están en medio se deben comer dos o tres veces por semana
- Y los de la base todos los días.



Debemos hacer cinco comidas al día:

1. desayuno
2. almuerzo
3. comida
4. merienda
5. cena