



## EJERCICIO: ¡Analiza tu alimentación!

En este ejercicio vamos a analizar nuestra alimentación en base a la pirámide de la dieta equilibrada.

Primero, que apunta lo que has **comido hoy** en la tabla verde:

*Yo, por ejemplo, he desayunado esto:*

- *Una taza de leche*
- *Un plátano*
- *Una tostada de pan sin gluten con aceite de oliva*



Y TÚ... ¿QUÉ HAS COMIDO HOY?

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA



A continuación, tienes dos tablas en rojo.

En la primera aparecen los alimentos que hay que consumir todos los días y se indica cuántas veces al día hay que comer cada uno.

En la segunda se pueden ver los alimentos que hay que consumir semanalmente.

En la página anterior has apuntado qué alimentos has comido durante un día. Ahora tienes que ver si lo has hecho bien. Para ello, compara lo que has comido con las recomendaciones.



Completa las siguientes tablas:

### RECOMENDACIONES DE LOS ALIMENTOS QUE HAY QUE COMER TODOS LOS DÍAS:

TIPO DE ALIMENTO	RECOMENDACIÓN: veces al día	¿Cumples la recomendación?	¿Cuánto más o menos tienes que comer para cumplir la recomendación?
CEREALES (pan, arroz, pasta...)	4-6		
LÁCTEOS (leche, yogur, queso...)	2-4		
VERDURAS	Por lo menos 2		
FRUTAS	3		
ACEITES VEGETALES (oliva, girasol, maíz...)	3-6 cucharadas		

### ¿Cómo mejorarías tu dieta?

*Por ejemplo, si hay que comer 3 frutas al día y solo he comido 1, debería comer dos frutas más. Por lo tanto, la conclusión es la siguiente: "Debo comer más fruta".*

Apunta tus propuestas de mejora:

Algunos alimentos no hay que consumirlos todos los días, pero sí semanalmente. Puedes verlos en la siguiente tabla. **Piensa** cuántas veces comes estos alimentos a la semana y mira cuál es la recomendación. Rellena la última columna de la tabla. ¿Lo haces bien?



### RECOMENDACIONES DE ALIMENTOS QUE HAY QUE COMER TODAS LAS SEMANAS:

TIPO DE ALIMENTO	RECOMENDACIÓN: veces a la semana	¿Cumples la recomendación?
CARNE	3-4	
PESCADO Y MARISCO	3-4	
HUEVOS	3-4	
LEGUMBRES	2-4	
FRUTOS SECOS	3-7	

\*La bollería, chucherías, refrescos... se pueden consumir de vez en cuando (menos de 3 veces a la semana).

#### ¿Cómo mejorarías tu dieta?

*Por ejemplo, si hay que comer 2-4 veces a la semana legumbres y solo he comido una vez, debería comer legumbres por lo menos una vez más a la semana. Por eso, la conclusión es la siguiente: "Debo comer más legumbres".*

Apunta tus propuestas de mejora:

