

LA DIETA MEDITERRÁNEA

1. Visita la siguiente web www.dietamediterranea.org/ y define qué se entiende por dieta mediterránea.

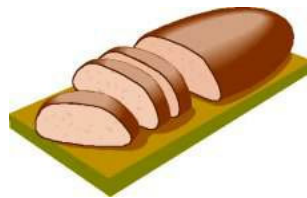


2. Cambiemos de página y vayamos al web *El secreto de la Pirámide*.
<http://www.ugr.es/~scu/Piramide/piramide.htm>. Responde el siguiente cuestionario:

- a) Di cuáles son los principales grupos de alimentos, en qué tanto por cien habrían de estar en nuestra dieta y por qué son importantes (*clica el botón **Pincha aquí***).



Ve al apartado de los cereales y di:



- b) ¿Por qué son mejores los cereales que los azúcares como alimento que aporta energía?
- c) ¿Qué vitaminas contienen?

d) ¿Qué beneficios aporta el arroz?

Ves al apartado de verduras y legumbres y responde:

e) ¿Qué aportan las verduras?



f) ¿Cómo podemos hacer que las verduras conserven lo máximo posible sus características nutricionales?



g) Del listado de ejemplos que hay de legumbres y verduras, di las tres que te gustan más y las tres que menos te gustan.

Más:

Menos:



Vamos ahora al apartado de frutas:

- h) ¿Qué ventaja tienen las frutas con respecto a verduras y legumbres?

- i) ¿Por qué es necesario comer fruta diariamente?

- j) ¿Las frutas tienen propiedades curativas? ¿Podrías decir algún ejemplo?

Bien, un golpe hemos aprendido algo sobre las frutas, vamos a descubrir propiedades de los alimentos de origen lácticos y de los huevos.

- k) ¿Qué nutrientes aporta, haciendo que sea uno de los alimentos más completos que hay?



- l) ¿Cuáles son las principales virtudes nutritivas de los huevos?



- m) ¿Qué podemos hacer para comprobar si un huevo es fresco?

A continuación nos dirigamos al apartado de carnes y peces:

- n) Ordena las siguientes carnes de menos a más cantidad de grasas que llevan: ternera, cerdo, pollo, cordero, gallo de indio.



- o) ¿Qué ventajas tiene el pescado azul respecto a las carnes?

- p) ¿Y el pescado blanco?



- q) Di tres ejemplos de pez azul y tres de blanco.

Ya para ir acabando, pasemos al apartado de los alimentos ricos en grasas:

- r) ¿Qué aportan los alimentos grasos?



- s) Haz un pequeño esquema indicando cuáles son los alimentos incluidos en este grupo