

## LA DIETA MEDITERRÀNIA

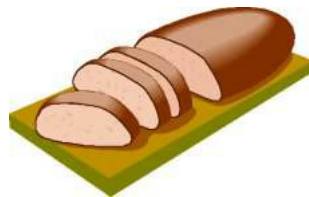
1. Visita la següent web [www.dietamediterranea.org/](http://www.dietamediterranea.org/) i defineix què s'entén per dieta mediterrània.



2. Canviem de pàgina i anem al web *El secreto de la Pirámide*.  
<http://www.ugr.es/~scu/Piramide/piramide.htm>. Respon el següent qüestionari:
- a) Digues quins són els principals grups d'aliments, en quin tant per cent haurien d'estar en la nostra dieta i per què són importants (clica el botó *Pincha aquí*).



Ves a l'apartat dels cereals i digues:



- b) Per què són millors els cereals que els sucres com aliment que aporta energia?
- c) Quines vitamines contenen?

d) Quins beneficis aporta l'arròs?

Ves a l'apartat de verdures i llegums i respon:

e) Què aporten les verdures?



f) Com podem fer que les verdures conservin el màxim possible les seves característiques nutricionals?



g) Del llistat d'exemples que hi ha de llegums i verdures, digues les tres que t'agraden més i les tres que menys t'agraden.

Més:

Menys:



Anem ara a l'apartat de fruites:

- h) Quin avantatge tenen les fruites respecte a verdures i llegums?
  
- i) Per què és necessari menjar fruita diàriament?
  
- j) Les fruites tenen propietats curatives? Podries dir algun exemple?

Bé, un cop hem après alguna cosa sobre les fruites, anem a descobrir propietats dels aliments d'origen làctics i dels ous.

- k) Què aporta la llet fent que sigui un dels aliments més complets que hi ha?



- l) Quines són les principals virtuts nutritives dels ous?



- m) Què podem fer per comprovar si un ou és fresc?

A continuació ens dirigim a l'apartat de carns i peixos:

- n) Ordena les següents carns de menys a més quantitat de greixos que porten: vedella, porc, pollastre, be, gall d'indi.



- o) Quins avantatges té el peix blau respecte a les carns?

- p) I el peix blanc?



- q) Digues tres exemples de peix blau i tres de blanc.

Ja per anar acabant, passem a l'apartat dels aliments greixos:

- r) Què aporten els aliments greixos?



- s) Fes un petit esquema indicant quins són els aliments inclosos en aquest grup