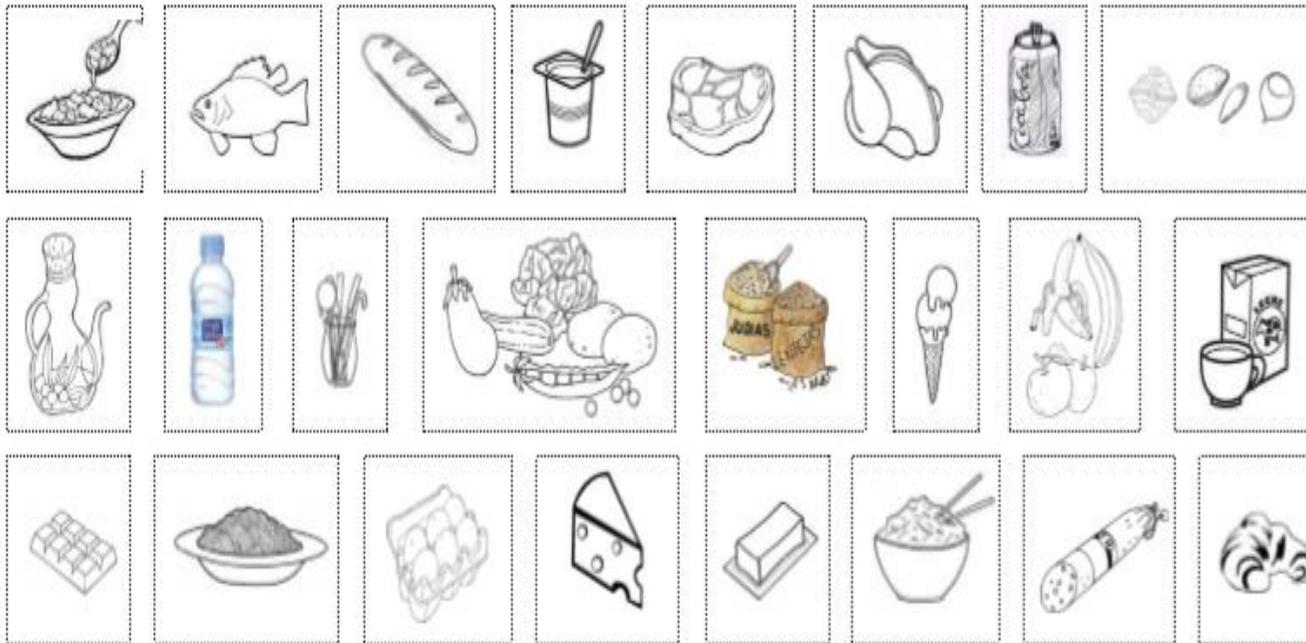


Documento 5 : LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA

Consigna : 1) Completa la pirámide con las diferentes categorías y con los alimentos presentes en el texto. Puedes :

- imprimir los dibujos y pegar en la pirámide
- dibujar los alimentos en la pirámide
- escribir el nombre de los alimentos en la pirámide

✂ Recorta los dibujos siguientes y pégalos en la parte de la pirámide que le corresponde ✂



Vocabulario

- las bebidas: les boissons
- las verduras: les légumes
- un suministro: un apport
- el crecimiento: la croissance
- las legumbres: les légumes secs (lentilles, haricots,...)
- magras : maigres ≠ grasas : grasses
- la vaca : la vache
- el cerdo : le porc
- los embutidos : la charcuterie
- la mantequilla : le beurre
- la pastelería : la pâtisserie
- la bollería : les viennoiseries
- los caramelos : les bonbons

Texto:

En la base de la pirámide están los alimentos que se deben consumir todos los días: **las bebidas**. Ahí está **el agua**, muy importante para la hidratación.

La categoría 6 corresponde a los hidratos de carbono como **la pasta, el arroz, los cereales y el pan** que son suministros de energía porque aportan glúcidos, proteínas, vitaminas B y calcio. También en esta categoría, hay **el aceite de oliva**. Se comen todos los días.

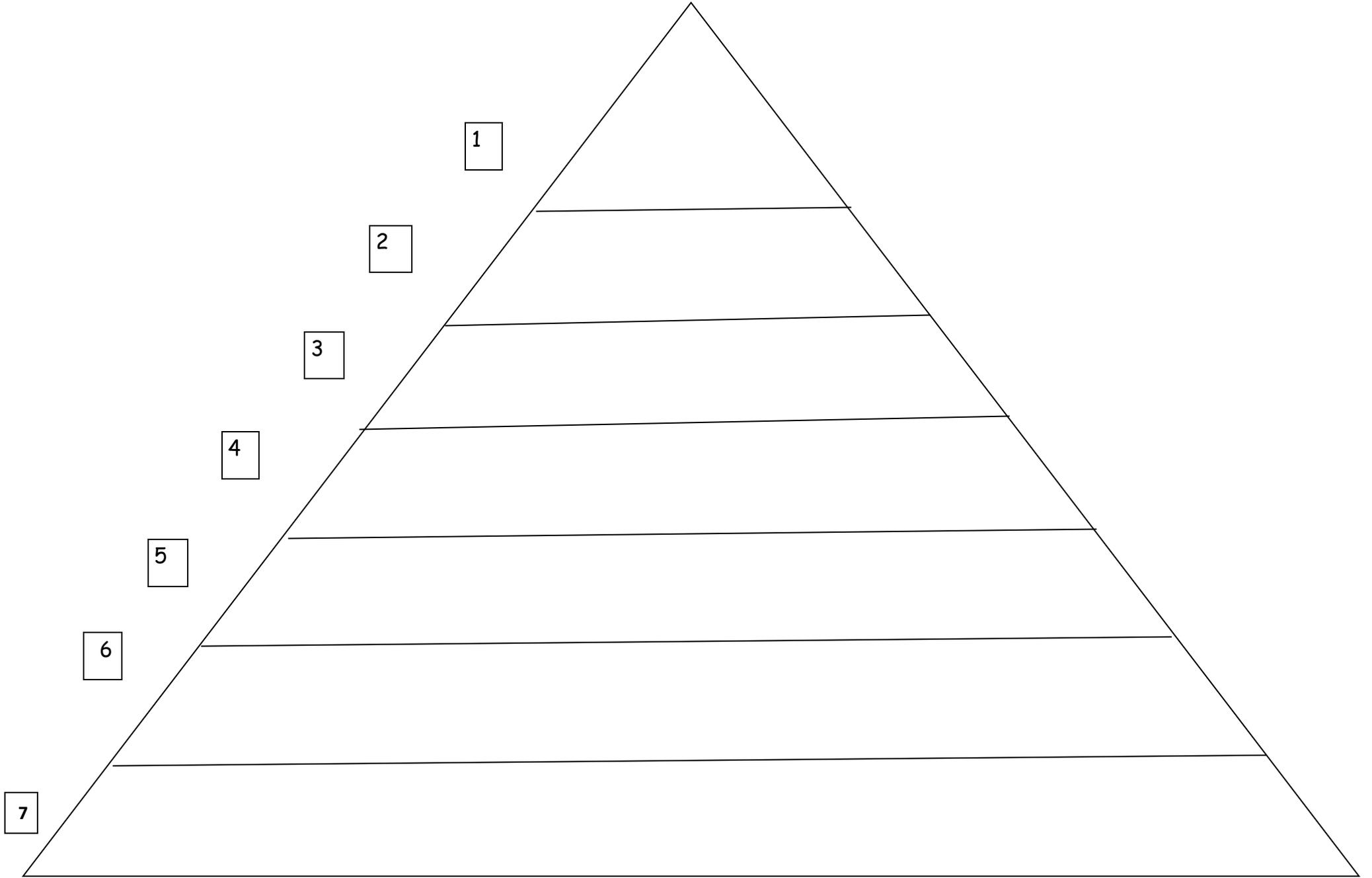
La categoría 5 corresponde a **las frutas y verduras** que se recomiendan comer 5 raciones al día. Son muy importantes para el tránsito intestinal y las vitaminas C.

La categoría 4, también se pueden comer todos los días porque son **los productos lácteos** como **la leche, el queso, los yogures**, fuentes principales de calcio y favorece el crecimiento.

Después en la categoría 3, aparecen los alimentos que se deben tomar varias veces (plusieurs fois) a la semana: **las proteínas** como **las legumbres, los frutos secos, los pescados, los huevos y las carnes magras como el pollo**.

La categoría 2 corresponde a **los cuerpos grasos** que sólo hay que comer de vez en cuando (de temps en temps) como **las carnes grasas** como la carne de vaca o de cerdo, **los embutidos** (salchichón, jamón, ...) y **la mantequilla**. Son una reserva de energía.

Por fin, en la cúspide (sommets), se encuentran los alimentos que se deben comer de vez en cuando, es decir **los productos azucarados** como **la pastelería, la bollería** (cruasán, churros...), **los caramelos y las bebidas refrescantes** (Coca-Cola,...).



2) Haz una cruz para decir con qué frecuencia hay que comer estos platos.

	TODOS LOS DÍAS	2 o 3 VECES A LA SEMANA	DE VEZ EN CUANDO
Un helado (une glace) de fresa			X
Una ensalada de maíz			
Un entrecot de cerdo			
Una hamburguesa de Macdonald's			
Una macedonia de fruta			
Un Coca-Cola			
Patatas fritas con mayonesa			

3) ¿A qué categorías pertenecen los alimentos del "carry poulet"?

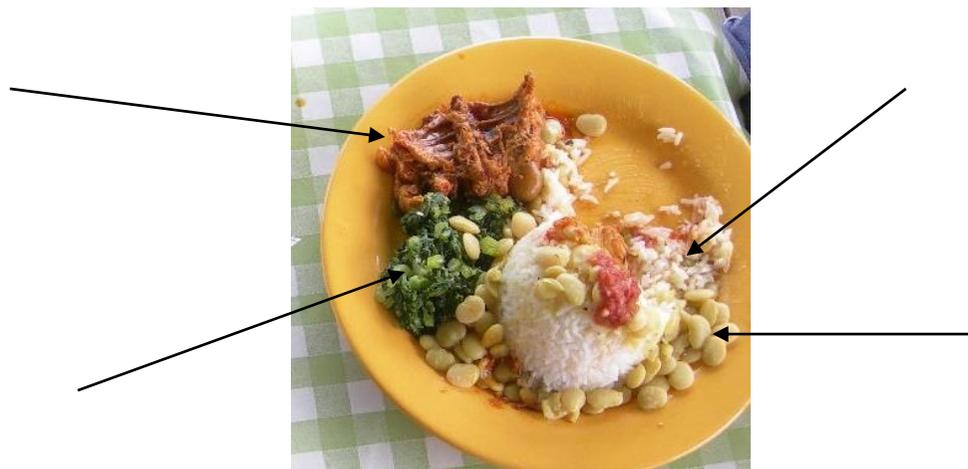


Image :Source=[<http://www.flickr.com/photos/52198061@N00/2135315732/> carri poulet] |Date=December 22, 2007 at 13:20
 |Author=[<http://www.flickr.com/people/52198061@N00> ADIKT gameboy] from Paris, France |Perm
 Modification : rognage de la photo