

ALIMENTACIÓN Y SALUD

Pilar Mar. Ceip. Calixto Ariño

Zaragoza, martes 9 de junio de 2020

La dieta mediterránea

es una dieta genial.

Te mantiene sano y fuerte,

y con tu peso ideal.

Si sigues estos consejos,

estarás fenomenal.

Frutas como la naranja,

la manzana o la sandía,

y verduras como el brócoli,

espinacas o judías.

Cinco raciones diarias

por su **fibra y vitaminas.**

Carnes, pescados, legumbres

y huevos son **proteínas.**

Hacen fuertes nuestros músculos,

nos aportan energía,

y tenemos que comerlas

un par de veces al día.

Son **hidratos de carbono**

los cereales, la pasta,

el pan, la miel, el azúcar,

el arroz y las patatas.

Una ración cada día,

porque no hacen tanta falta.

Leche, yogures y quesos

cuajadas, natillas, flanes...

Todos los productos lácteos

tienen **calcio y minerales,**

para hacer crecer los huesos,

nos resultan ideales.

Embutidos, mantequillas

y aceites aportan **grasas,**

¡No debemos abusar,

ten cuidado si te pasas!

La bollería envasada

no debía entrar en casa.

Comer de todo y variado,

beber seis vasos de **agua,**

caminar siempre que puedas,

irse **temprano a la cama:**

cuatro trucos de salud

para el día de mañana.