**ANÁLISIS COMPARATIVO DE LAS DIETAS**

Objetivos: Hacer un análisis comparativo de tu dieta con la dieta de los demás compañeros. Valorar si se han utilizado para la confección de la dieta todos los grupos de alimentos. Discutir por grupos algunas alternativas para mejorar la dieta propia. **¿Qué comes?**

Colorea las casillas correspondientes a aquellos alimentos que has tomado a lo largo de cada día de la semana, si hay alguno que no aparece añádelo al final.

REGISTRO DE ALIMENTOS

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LUNES | MARTES | MIÉRC. | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| Leche |  |  |  |  |  |  |  |
| Yoqur |  |  |  |  |  |  |  |
| Queso |  |  |  |  |  |  |  |
| Pan |  |  |  |  |  |  |  |
| Cereales |  |  |  |  |  |  |  |
| Arroz |  |  |  |  |  |  |  |
| Pasta |  |  |  |  |  |  |  |
| Patatas |  |  |  |  |  |  |  |
| Verduras |  |  |  |  |  |  |  |
| Ensalada |  |  |  |  |  |  |  |
| Frutas |  |  |  |  |  |  |  |
| Carnes rojas |  |  |  |  |  |  |  |
| Pollo |  |  |  |  |  |  |  |
| Pescado |  |  |  |  |  |  |  |
| Huevos |  |  |  |  |  |  |  |
| Legumbres |  |  |  |  |  |  |  |
| Mantequilla |  |  |  |  |  |  |  |
| Dulce |  |  |  |  |  |  |  |
| Chocolate |  |  |  |  |  |  |  |
| Chucherías |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Nombre:

Semana:

Después dibuja un cartel con todos ellos, dividiéndolos en cada uno de los grupos a los que correspondan según las funciones que realicen en nuestro organismo (alimentos energéticos, plásticos y reguladores).