



La pirámide de los alimentos



La pirámide de los alimentos nos muestra qué alimentos debemos comer cada día y en qué cantidad para tener una vida sana y saludable.

Consumo ocasional

Dulces, bollería, snacks, refrescos y alimentos muy procesados. Debemos tomarlos solo de forma ocasional.



Consumo diario

Lácteos. Aportan calcio, que ayuda a tener huesos y dientes fuertes.



Consumo moderado

Carnes, pescados, huevos y legumbres. Aportan proteínas importantes para crecer y mantener nuestro cuerpo fuerte.

Consumo diario

Frutas. Aportan vitaminas, minerales y fibra. Nos ayudan a crecer sanos.



Consumo diario

Verduras y hortalizas. Aportan vitaminas, minerales y fibra. Debemos comer variedad de colores.



Consumo diario (en mayor cantidad)

Cereales, pan, arroz, pasta, patatas y otros alimentos integrales. Nos dan energía para jugar, estudiar y realizar nuestras actividades diarias.



¡No olvides el agua!

Es fundamental para nuestro cuerpo. Debemos beber varios vasos al día.



Además...

- ✓ Realiza actividad física.
- ✓ Descansa lo suficiente.
- ✓ Come de forma variada.
- ✓ Mantén una buena higiene.

Recuerda:



Una alimentación equilibrada nos ayuda a crecer, tener más energía, estar sanos y prevenir enfermedades.



Más recursos educativos en
www.imageneseducativas.com





El plato Harvard



El Plato Harvard es una guía visual para comer de forma saludable y equilibrada. Nos muestra qué alimentos y en qué proporción debemos incluir en nuestras comidas.

Verduras y hortalizas

Deben ocupar la mitad del plato. Aportan vitaminas, minerales y fibra.



Frutas

Deben ocupar la mitad del plato. Aportan vitaminas, minerales y fibra.



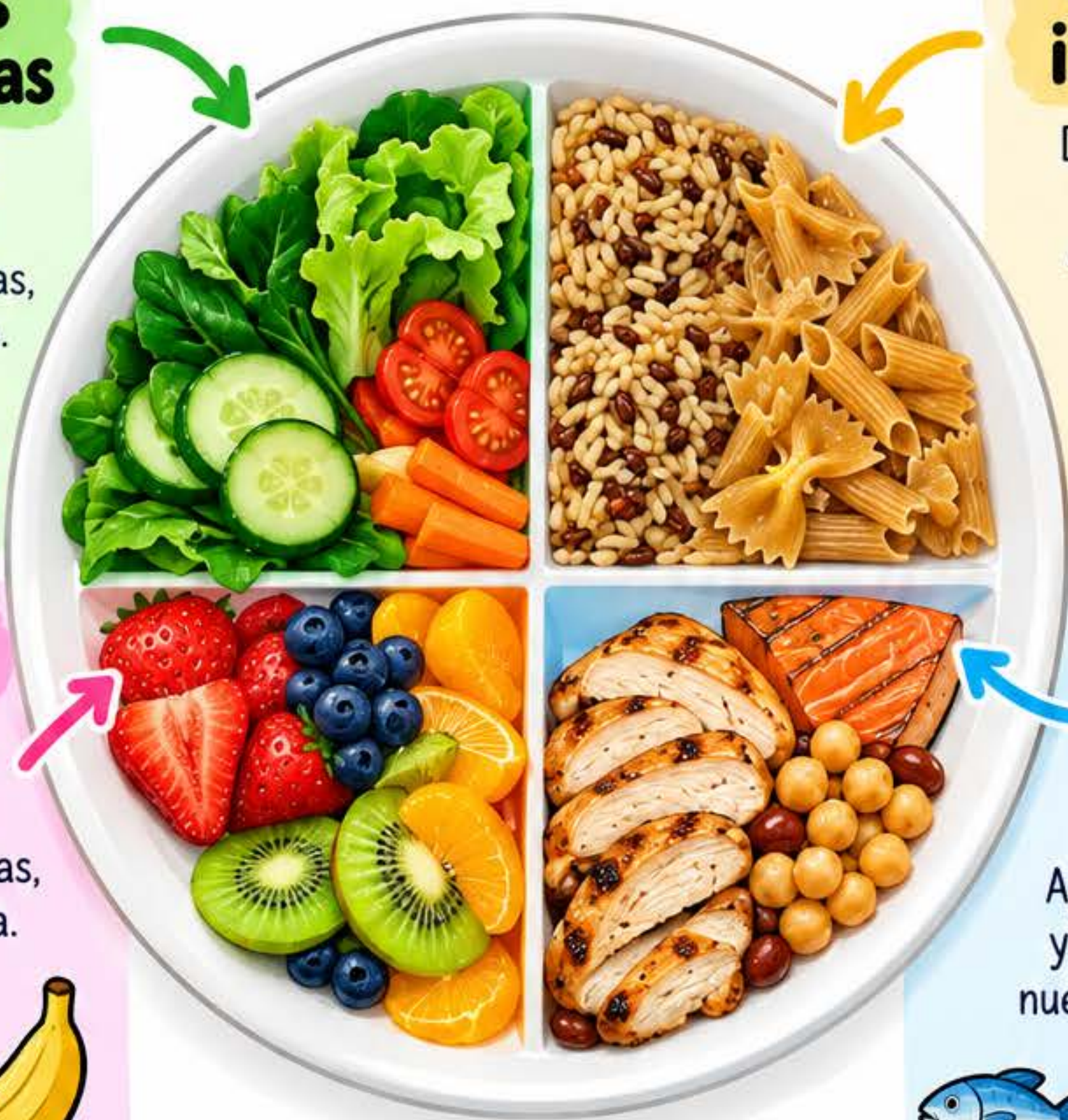
Cereales integrales

Deben ocupar un cuarto del plato. Aportan energía y fibra.



Proteínas saludables

Deben ocupar un cuarto del plato. Ayudan a crecer y a mantener nuestro cuerpo fuerte.



Agua



Es la mejor bebida para acompañar las comidas. Debemos beber varios vasos al día.

Aceites saludables



Utiliza aceite de oliva para cocinar y aliñar las comidas en pequeñas cantidades.

Limita



Dulces, bollería, refrescos y alimentos muy procesados. Debemos tomarlos solo de forma ocasional.



Más recursos educativos en
www.imageneseducativas.com





El plato Harvard

El plato Harvard es una guía visual para comer de forma saludable y equilibrada en cada comida. Nos ayuda a elegir los alimentos que necesitamos para crecer fuertes y tener energía.



1. Verduras y hortalizas

Ocupan la mitad del plato. Aportan vitaminas, minerales y fibra. Debemos comer muchas y de diferentes colores.



2. Cereales integrales

Ocupan un cuarto del plato. Nos dan energía y fibra. Elige cereales integrales como arroz, pasta, avena, pan integral o quinoa.



3. Frutas

Ocupan un cuarto del plato. Aportan vitaminas, minerales y fibra. Es mejor comerlas enteras y de temporada.



4. Proteínas saludables

Ocupan un cuarto del plato. Ayudan a crecer y reparar nuestro cuerpo. Elige legumbres, pescado, huevo, pollo o frutos secos.



Agua



Bebe agua a lo largo del día. Es la mejor bebida.

Aceites saludables



Utiliza aceite de oliva virgen extra en pequeñas cantidades para cocinar y aliñar.

Limita

Evita o consume solo ocasionalmente dulces, bollería, refrescos y alimentos muy procesados.



Beneficios de seguir el plato Harvard



Nos da energía



Fortalece nuestro sistema de defensas



Ayuda a crecer sanos y fuertes



Mejora la concentración



Previene enfermedades



Más recursos educativos en
www.imageneseducativas.com





Los grupos de alimentos



Los alimentos se clasifican en grupos según los nutrientes que nos aportan. Todos son importantes y debemos comer una variedad de ellos cada día para crecer sanos y fuertes.

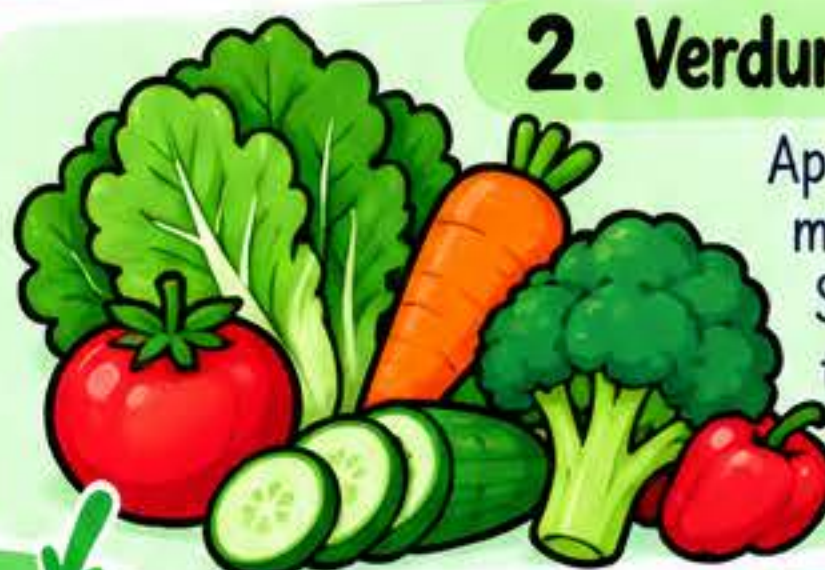
1. Frutas

Aportan vitaminas, minerales y fibra. Nos ayudan a crecer sanos y a prevenir enfermedades.



2. Verduras y hortalizas

Aportan vitaminas, minerales y fibra. Son esenciales para tener una buena salud.



3. Cereales y derivados

Nos dan energía para jugar, estudiar y realizar nuestras actividades diarias.



4. Lácteos

Aportan calcio y proteínas. Nos ayudan a tener huesos y dientes fuertes.



5. Carnes, pescados y huevos

Aportan proteínas de alta calidad. Nos ayudan a crecer y a mantener nuestro cuerpo fuerte.



6. Legumbres, frutos secos y semillas

Aportan proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Son muy nutritivos y nos dan mucha energía.



7. Aceites y grasas saludables

Nos aportan energía y ayudan a absorber algunas vitaminas. Es mejor elegir aceite de oliva y consumirlos en poca cantidad.



8. Alimentos de consumo ocasional

Dulces, bollería, snacks y refrescos. Podemos tomarlos a veces y en pequeñas cantidades.



¡Recuerda!

- ✓ Come alimentos de todos los grupos.
- ✓ Bebe agua todos los días.
- ✓ Elige alimentos frescos y de temporada.
- ✓ Realiza actividad física.
- ✓ Mantén una buena higiene.



Una buena alimentación hoy te da un mañana más sano y feliz.



Más recursos educativos en
www.imageneseducativas.com





El semáforo de los alimentos

El semáforo de los alimentos nos ayuda a elegir qué alimentos podemos comer cada día, cuáles en cantidad moderada y cuáles solo ocasionalmente.

ALIMENTOS SALUDABLES

Podemos comerlos todos los días.



Frutas



Verduras y hortalizas



Legumbres



Cereales integrales



Agua



Aceite de oliva

ALIMENTOS EN MODERACIÓN

Podemos comerlos varias veces por semana y en pequeñas cantidades.



Lácteos



Huevos



Pescados



Carnes blancas



Frutos secos

ALIMENTOS OCASIONALES

Solo debemos tomarlos de forma esporádica y en poca cantidad.



Dulces



Bollería



Snacks



Refrescos



Comida rápida



Embutidos

¡Recuerda!

- ✓ Come más alimentos del color verde.
- ✓ Los del color amarillo, en moderación.
- ✓ Los del color rojo, solo de vez en cuando.
- ✓ Bebe agua todos los días.

Más recursos educativos en
www.imageneseducativas.com





El desayuno saludable



El desayuno nos da la energía que necesitamos para empezar el día con fuerza, estar atentos, aprender mejor y mantenernos sanos.

1. Cereales y derivados



Nos dan energía para empezar el día. Podemos elegir pan integral, cereales sin azúcar, avena o tortitas.

2. Lácteos o alternativas



Aportan calcio y proteínas, que ayudan a tener huesos y dientes fuertes. Podemos tomar leche, yogur o queso.

3. Frutas



Aportan vitaminas, minerales y fibra. Es mejor comer frutas enteras y de temporada.

4. Alimentos proteicos (opcionales)



Nos ayudan a crecer y mantener la masa muscular. Podemos tomar huevo, pavo, jamón cocido o frutos secos.

Ejemplo de desayuno saludable



Otras ideas



Avena con fruta y canela.



Bocadillo integral con queso y tomate.



Batido de leche y frutas.

❌ Evita en el desayuno



- Bollería
- Galletas
- Cereales azucarados
- Refrescos y zumos industriales

✅ Recuerda

- ✓ Desayuna todos los días.
- ✓ Elige alimentos naturales.
- ✓ Bebe agua o leche.
- ✓ Incluye fruta.
- ✓ Evita los alimentos muy azucarados.
- ✓ Combina diferentes grupos de alimentos.

Un buen desayuno te da energía para jugar, aprender y disfrutar del día.



Más recursos educativos en
www.imageneseducativas.com





El agua es esencial para la vida.
Nos ayuda a mantener nuestro cuerpo sano,
nos da energía y nos permite realizar todas
nuestras actividades.

1. Regula la temperatura de nuestro cuerpo



Nos ayuda a mantener la temperatura adecuada, sobre todo cuando hace calor o hacemos ejercicio.

2. Nos da energía



Nos ayuda a estar activos, atentos y concentrados para aprender, jugar y realizar nuestras tareas.

3. Favorece la digestión



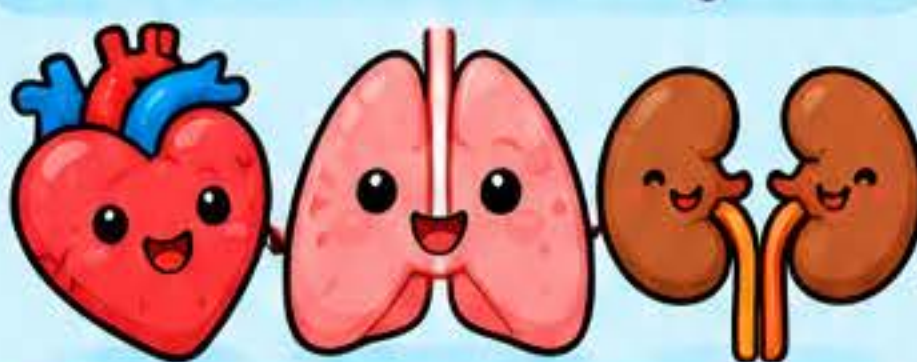
Facilita la digestión de los alimentos y ayuda a que nuestro cuerpo funcione mejor.

4. Transporta nutrientes



Lleva los nutrientes a todas las partes de nuestro cuerpo.

5. Cuida nuestros órganos



Mantiene sanos el corazón, los pulmones, los riñones y todos nuestros órganos.

6. Elimina desechos



Ayuda a expulsar las sustancias de desecho a través de la orina y el sudor.

¿Cuánta agua debo beber?



Debemos beber agua varias veces al día. La cantidad depende de la edad, la actividad y el clima, pero lo ideal es beber agua de forma regular a lo largo del día.

¿Cuándo beber agua?



En días calurosos



Cuando hacemos deporte



Durante las comidas



Mientras estudiamos

Consejos

- ✓ Bebe agua todos los días.
- ✓ Lleva tu botella de agua al colegio.
- ✓ Elige agua en lugar de refrescos.
- ✓ Bebe antes de tener sed.
- ✓ Cuida el medio ambiente y no desperdicies el agua.

¡El agua es vida!

Más recursos educativos en
www.imageneseducativas.com





Frutas y Verduras

¡Un gran tesoro para nuestra salud!

Las frutas y verduras nos aportan vitaminas, minerales, fibra y agua. Nos ayudan a crecer sanos, tener más energía y prevenir enfermedades.



1 ¿Qué nos aportan?



Vitaminas
(refuerzan nuestras defensas)



Minerales
(huesos y dientes fuertes)



Fibra
(mejora la digestión)



Agua
(nos hidrata)

2 ¿Por qué son importantes?



Cuidan nuestro corazón



Nos dan energía



Mejoran la concentración



Refuerzan nuestras defensas



Facilitan la digestión



Mantienen la piel y el cabello sanos

3 Frutas de temporada



Manzana



Pera



Plátano



Naranja



Fresa



Uvas

4 Verduras de temporada



Lechuga



Zanahoria



Tomate



Brócoli



Espinacas



Calabaza

5 Consejos para comer más frutas y verduras



Inclúyelas en todas tus comidas.



Llévalas como snack saludable.



Prueba varios colores y sabores.



Elige productos frescos y de temporada.

6 Colores = Beneficios



Rojo

Cuida el corazón.



Naranja

Mejora la vista.



Amarillo

Da energía.



Verde

Fortalece las defensas.



Morado

Protege las células.

¡Come frutas y verduras todos los días y llena tu vida de salud y color!



Más recursos educativos en
www.imageneseducativas.com



Mi menú saludable semanal



Una alimentación variada y equilibrada nos da la energía y los nutrientes que necesitamos para crecer sanos y fuertes.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 Desayuno	 Avena con plátano y canela	 Pan integral con tomate y aceite de oliva	 Yogur natural con frutas y cereales	 Leche con galletas integrales	 Tosta de aguacate y huevo	 Batido de leche y frutas	 Tortitas caseras con frutas
 Media mañana	 Manzana	 Plátano	 Frutos secos	 Naranja	 Fresas	 Pera	 Uvas
 Almuerzo	 Lentejas con verduras	 Arroz con pollo y verduras	 Pasta con tomate y queso	 Pescado al horno con ensalada	 Garbanzos con espinacas	 Crema de verduras	 Pollo a la plancha con ensalada
 Merienda	 Yogur natural y fresas	 Bocadillo integral de queso	 Batido de frutas	 Fruta variada	 Palitos de zanahoria con hummus	 Galletas integrales y queso	 Macedonia de frutas
 Cena	 Tortilla de verduras con ensalada	 Crema de calabaza y zanahoria	 Pescado con verduras	 Quinoa con verduras	 Pavo a la plancha con ensalada	 Sopa de verduras	 Pizza casera de verduras



Consejos para una semana saludable

- ✓ Come alimentos de todos los grupos.
- ✓ Incluye frutas y verduras cada día.
- ✓ Bebe agua regularmente.
- ✓ Elige alimentos de temporada.
- ✓ Varía los colores en tu plato.
- ✓ Evita el exceso de azúcares y alimentos ultraprocesados.
- ✓ Disfruta de la comida en familia y sin prisas.

Un plato equilibrado



Más recursos educativos en
www.imageneseducativas.com





La merienda saludable

La merienda nos da energía para seguir con nuestras actividades, nos ayuda a mantener la concentración y evita que llegemos con mucha hambre a la cena.



1 Ideas de meriendas saludables



Fruta fresca



Yogur natural con frutas



Bocadillo integral con queso y tomate



Tortitas de avena con plátano



Hummus con palitos de verduras



Frutos secos



Batido de frutas natural



Queso fresco con fruta



Tostada integral con aguacate

2 Evita estas meriendas



Bollería industrial



Galletas azucaradas



Chucherías



Refrescos y zumos industriales



Snacks salgados



Embutidos en exceso

3 Combina alimentos



Una fruta



Un lácteo



O un cereal integral

♥ Así conseguimos una merienda completa y equilibrada. ♥

4 Consejos para una buena merienda

- ✓ Elige alimentos naturales y de temporada.
- ✓ Incluye una pieza de fruta todos los días.
- ✓ Utiliza cereales integrales.
- ✓ Combina diferentes grupos de alimentos.
- ✓ Bebe agua en lugar de refrescos.
- ✓ Evita los alimentos muy azucarados.
- ✓ Varía las meriendas para que sean divertidas.
- ✓ Disfruta de la merienda en un ambiente tranquilo.



5 Ejemplos de meriendas por días

Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Más recursos educativos en
www.imageneseducativas.com





Los alimentos de temporada son los que se cultivan y se recolectan en cada estación del año. Son más frescos, más sabrosos, más económicos y mejores para el medio ambiente.

Primavera

En primavera crecen muchas frutas y verduras frescas y llenas de color.



Fresa



Espárragos



Guisantes



Habas



Rábano



Lechuga

Verano

En verano encontramos frutas y verduras jugosas que nos ayudan a hidratarnos.



Sandía



Melón



Tomate



Pepino



Pimiento



Calabacín

Otoño

En otoño se recolectan frutos muy nutritivos y se preparan para el invierno.



Manzana



Pera



Uvas



Calabaza



Setas



Castañas

Invierno

En invierno encontramos alimentos que nos dan energía y nos ayudan a estar sanos.



Naranja



Mandarina



Kiwi



Acelgas



Brócoli



Coliflor

Beneficios

- ✓ Son más frescos y sabrosos.
- ✓ Tienen más nutrientes.
- ✓ Apoyan a los agricultores locales.
- ✓ Cuidan el medio ambiente.
- ✓ Respetan el ritmo de la naturaleza.



Recuerda

- ✓ Consume alimentos de temporada.
- ✓ Varía tu alimentación según la estación.
- ✓ Incluye muchas frutas y verduras.
- ✓ Disfruta de nuevos sabores.
- ✓ ¡Una alimentación de temporada es buena para ti y para el planeta!





Las etiquetas nos dan información muy importante sobre lo que comemos. Aprender a leerlas nos ayuda a elegir alimentos más saludables.

1 Nombre del producto

Nos indica qué alimento es.

Por ejemplo:
patatas fritas,
galletas, yogur...

2 Lista de ingredientes

Aparecen ordenados de mayor a menor cantidad.

Cuanto menos
ingredientes y más
naturales, mejor.

Ingredientes: patatas, aceite
de girasol y sal.

Información nutricional	Por 100 g
Valor energético	2220 kJ / 532 kcal
Grasas	34 g
de las cuales saturadas	4,1 g
Hidratos de carbono	49 g
de los cuales azúcares	0,5 g
Proteínas	6,5 g
Sal	1,2 g

Consumir preferentemente
antes del: 12/09/2026

Peso neto:
150 g e

3 Información nutricional

Nos indica la cantidad de nutrientes que contiene el alimento.

Fíjate especialmente en:

Grasas: mejor en pequeña cantidad.

Grasas saturadas: mejor cuanto menos.

Azúcares: mejor en pequeña cantidad.

Sal: mejor en pequeña cantidad.

4 Fecha de consumo

Nos indica hasta cuándo se mantiene en buen estado el alimento.

Puede ser:

- Consumir preferentemente antes de...
- Fecha de caducidad (en alimentos más perecederos).

5 Cantidad neta

Nos indica la cantidad de producto que contiene el envase.

Se expresa en gramos (g) o mililitros (ml).

6 Símbolos que podemos encontrar



Envase reciclable
Cuidamos el medio ambiente.



Producto ecológico
Sin pesticidas químicos.



Sin gluten
Apto para personas celiacas.



Sin lactosa
Apto para personas intolerantes.



Producto vegano
No contiene ingredientes de origen animal.

7 Aditivos

Son sustancias que se añaden a los alimentos. Aparecen con la letra E seguida de un número.

E-100	Colorante
E-200	Conservante
E-300	Antioxidante
E-400	Espesante

Cuanto menos
aditivos,
mejor.

Consejos para elegir mejor

- ✓ Lee siempre la etiqueta.
- ✓ Elige productos con pocos ingredientes.
- ✓ Prefiere alimentos con menos azúcares, grasas saturadas y sal.
- ✓ Opta por alimentos naturales y de temporada.
- ✓ Compara distintas marcas.

Recuerda

- ✓ Las etiquetas nos ayudan a tomar decisiones más saludables.
- ✓ No todos los alimentos envasados son iguales.
- ✓ Una buena lectura de la etiqueta cuida nuestra salud y la del planeta.



Más recursos educativos en
www.imageneseducativas.com

