



**Claves y notas  
didácticas:**  
Comprensión lectora

Nivel: A2

## Educación alimentaria

*Por Antonio Picano  
con la revisión lingüística de Marta Lozano Molina*

### Claves y notas didácticas

### Respuestas posibles

1. Es importante comer de forma saludable porque algunos productos, además de ser fundamentales para nuestra salud, favorecen el desarrollo y las actividades de nuestro cerebro y otros defienden la salud de los suelos.
2. Los padres tienen que favorecer el desarrollo de una adecuada educación alimentaria proponiendo a sus hijos comidas caracterizadas por el equilibrio entre verduras, frutas, cereales integrales y proteínas saludables.
3. Los alimentos que constituyen una dieta común son los carbohidratos, las proteínas animales, los azúcares y las grasas.
4. Es indispensable acostumbrarse a sabores y texturas diferentes de la comida para favorecer una dieta variada y no exagerar con los productos más comunes.
5. Para cocinar hay que elegir aceite de oliva y evitar productos muy grasos como la mantequilla.
6. En una dieta saludable hay que limitar el consumo de quesos, carnes rojas y productos procesados o refinados; hay que limitar también el consumo de leche a un máximo de dos porciones al día.
7. En una dieta equilibrada no puede faltar el agua. Se aconseja también tomar té y café, pero sin exagerar con el azúcar.
8. Los mejores alimentos para la salud de nuestro cerebro son las verduras de hojas verdes, como el brócoli o las espinacas, y frutas como las nueces y las almendras.
9. Respuesta libre.
10. Respuesta libre.