

# English

Hello!

Hemos pensado en trabajar sobre alimentación saludable.

Ya sé...vás a decir ☺...qué aburrido...

Pero en medio de una pandemia de CoVid'19 este tema es súper importante. Y también lo es, según dicen los especialistas, porque a tu edad todavía te estás formando y la alimentación ayuda muchísimo para ese proceso!

No es sencillo mantener una dieta saludable. A veces por cuestiones económicas y otras por desconocimiento. Comemos muchos hidratos de carbono (harinas: tortas, pan, pizzas, empanadas, pastas)...y a veces podríamos comer más verduras y legumbres (lentejas, porotos, garbanzos...) que son mucho más nutritivos y no tan caros...

Aunque nadie mejor que un médico para decirnos qué, cómo y cuando comer vamos a verlo algo [in English!](#)

El vocabulario de aquí abajo te va ayudar bastante para hacer casi todo el trabajo ☺

## Vocabulary

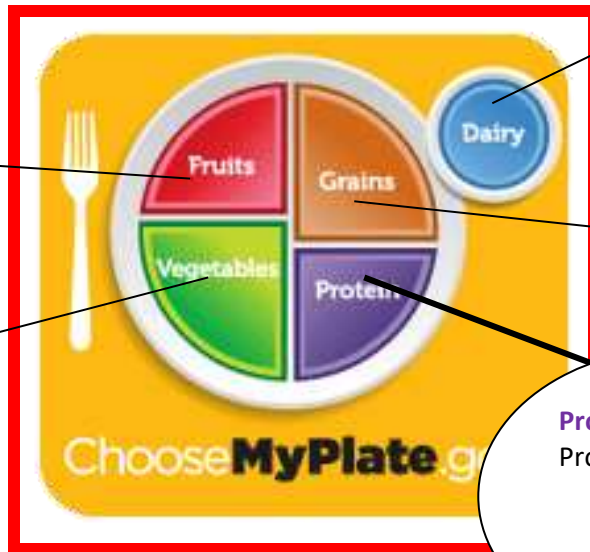
<u>English</u>	<u>Spanish</u>
Milk	Leche
Water	Agua
Meat	Carne
Fish	Pescado
Bread	Pan
Rice	Arroz
Pasta	Pasta
Potatoes	Papa
Orange	Naranjas
Apple	Manzana
Oil	Aceite
Seeds	Semillas
Eggs	Huevos
Chard	Espinaca
Physical Activity	Actividad Física
Salt	Sal
Sugar	Azúcar

## My Healthy diet (Mi dieta saludable)

### A healthy Plate

Fruits=  
Frutas

Vegetables=  
Verduras



Dairy =  
productos  
lácteos

Grains(granos)  
Legumes Legumbres  
Cereals: Cereales

Protein=  
Proteínas (meat)

A) Mirá la imagen de arriba, en A Healthy Plate (Un Plato Saludable) allí te explica lo que cada día deberías consumir!

Colocá los porcentajes, según lo que se vé en la imagen que deberías comer en "A Healthy Plate" y el porcentaje que realmente comés en la columna de "Your Plate" (tu plato)

Food (comida/Alimento)	A healthy Plate	Your Plate (tu plato)
Fruits (orange, banana)		
Vegetables (verduras)		
Proteins (legumes, cereals, meat)		
Dairy (milk, youghurt, cheese)		
Total	100%	100%

### B) OVALO NUTRICIONAL

En el **Ovalo Nutricional** te muestra la imagen de abajo también verás lo que deberíamos consumir. Los tamaños que se ven en la imagen representan la proporción de lo que deberíamos comer por día aproximadamente...;)

a) Traducí los títulos de la imagen (menos el que dice "Opcionales Dulces y Grasas")

b) Traducí al menos tres productos y/ó elementos nutricionales de cada título.

(en la lista del Vocabulario ó en el **A Healthy Plate** podés encontrar algo de vocabulario ☺)

(<http://www.msal.gob.ar/> (Ministerio de Salud y Presidencia de La Nación)



C) A pesar de que ahora estamos en cuarentena y que debemos **quedarnos en casa (Stay at home)**...estos son consejos para una vida saludable, pero bien saludable. (Algunos son para cuando no estés en cuarentena...:)

a) Traducí solamente lo que está en **bold type** (=negrita)

- Always start the day with a **good breakfast**.
- Eat well! Eat a lot of fresh **fruit, vegetables, fish and chicken**.
- Drink, drink and drink many glasses of **water** a day, green tea or fruit juices.
- Keep moving. Don't stay at home. Go out, **walk and enjoy fresh air**.
- Visit your **friends**. People with social life live longer.
- **Fall in love**.
- **Do what you love**: read, study, listen to music.
- Sleep 8 hours a day.
- Practice good **dental hygiene**.
- Be responsible, but **don't get stressed**

<http://www.educ.ar/sitios/educar/recursos/ver?id=113012&referente=docentes>