



Di si es verdadero  o falso 

El pescado es un
nutriente



Las proteínas
son nutrientes



Debemos comer
mucho para estar
sano



Debemos comer
la cantidad correcta
de todos los nutrientes



Si duermo bien
aprenderé mejor



El ocio es hacer
tareas



Tomar refrescos
es sano



Beber zumos
de frutas es sano



Hay que comer
5 veces al día



Hay que comer
2 piezas de fruta



La fibra no
es importante



La carne es un
alimento, NO un
nutriente



¿Cuándo se deben comer estos alimentos?

Completa los cuadros



Di dos alimentos que se puedan comer a diario: _____

Di dos alimentos que se coman varias veces a la semana: _____

Di dos alimentos que se deban comer poco:
