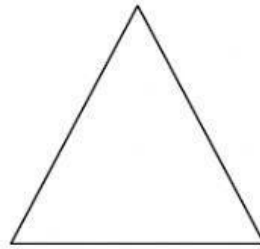
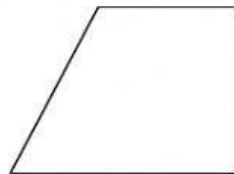


LOS ALIMENTOS Y SU CONSUMO

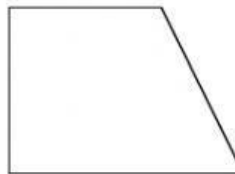
1 **Observa** la pirámide alimenticia y **complétala** pinchando en cada imagen y llévala a su lugar,



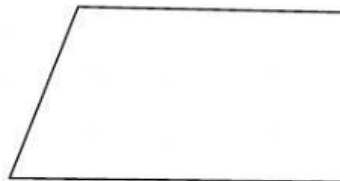
Grasas y dulces



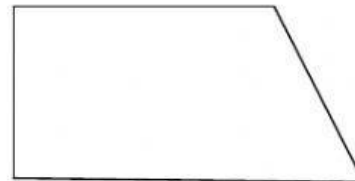
Lácteos



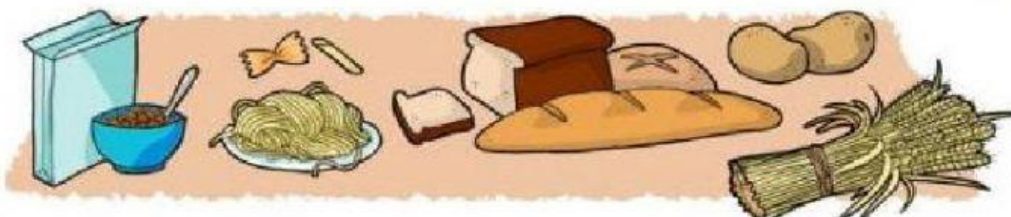
Carnes



Verduras



Frutas



Cereales, pasta y panes

Beber mucha agua

Hacer deporte

La **pirámide** alimenticia es un **gráfico** en el que se detallan los grupos de **alimentos** y la **frecuencia** que se recomienda su **consumo** para una dieta sana y equilibrada.

Así, los alimentos que están abajo deben consumirse varias veces al día, mientras que los que están arriba sólo pueden tomarse de manera ocasional, muy de vez en cuando.

2 Ahora que ya has completado tu pirámide alimenticia, **observa** cada grupo de alimentos y **únelos** con flechas con su recomendación de consumo.



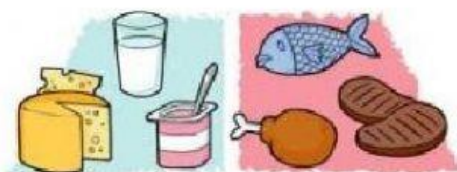
ocasionalmente



2-4 raciones al día



6-7 raciones al día



5 raciones al día