

ALIMENTOS Y DIETA

INSTRUCCIONES: RELACIONA AMBAS COLUMNAS

- | | |
|---|--|
| 1. Un bebé queda protegido porque la leche materna contiene | () La dieta basada en el plato del bien comer y una adecuada hidratación |
| 2. Una mala alimentación y consumo de bebidas azucaradas puede causar | () Leguminosas y productos de origen animal |
| 3. Nos mantiene sanos y fortalece nuestro sistema inmunológico | () Obesidad y diabetes |
| 4. Aportan vitaminas y minerales | () Frutas y verduras |
| 5. Nos proveen de proteínas y hierro | () Energía |
| 6. Los cereales nos proporcionan | () Anticuerpos y le hace inmune |

INSTRUCCIONES: IDENTIFICA LA SIGUIENTE FIGURA Y CONTESTA LO QUE SE TE PIDE.

7.



Una buena dieta debe ser

variada y completa, pero, además:

8. **E** _____
9. **S** _____
10. **A** _____

