

3 Ordena los alimentos en el grupo al que pertenecen.

trigo queso maíz pollo garbanzo
ciruela lechuga harina quelites arroz frijol hongos

Cereales	Frutas y verduras	Leguminosas y alimentos de origen animal

Cereales

Animal

Leche, huevo, carne

Agua potable

Refrescos y bebidas

Seis a ocho

5 Usa el **Plato del bien comer** para completar el texto.

Una dieta equilibrada se logra mediante la combinación de _____, frutas y verduras junto con las leguminosas y alimentos de origen animal.

Y la mezcla de pocos alimentos de origen _____ como _____ y suficientes cereales como pan de trigo, pastas o tortillas de maíz.

La bebida más adecuada para satisfacer las necesidades diarias de líquidos es el _____ y se recomienda beber de _____ vasos al día. También, es conveniente evitar el consumo de _____