

LOS NUTRIENTES y la dieta.

¿Qué es una dieta saludable?

¿A qué llamamos dieta equilibrada?

entonces¿ Cómo tiene que ser una dieta? (escribe)

.....

¿Con qué tenemos que completar siempre la dieta?



¿Por qué es importante conocer la rueda de los alimentos?

¿Cuántos grupos de alimentos hay en la rueda?



¿De qué grupo de alimentos hay que tomar más cantidad?

¿Y de qué grupos hay que reducir los alimentos?