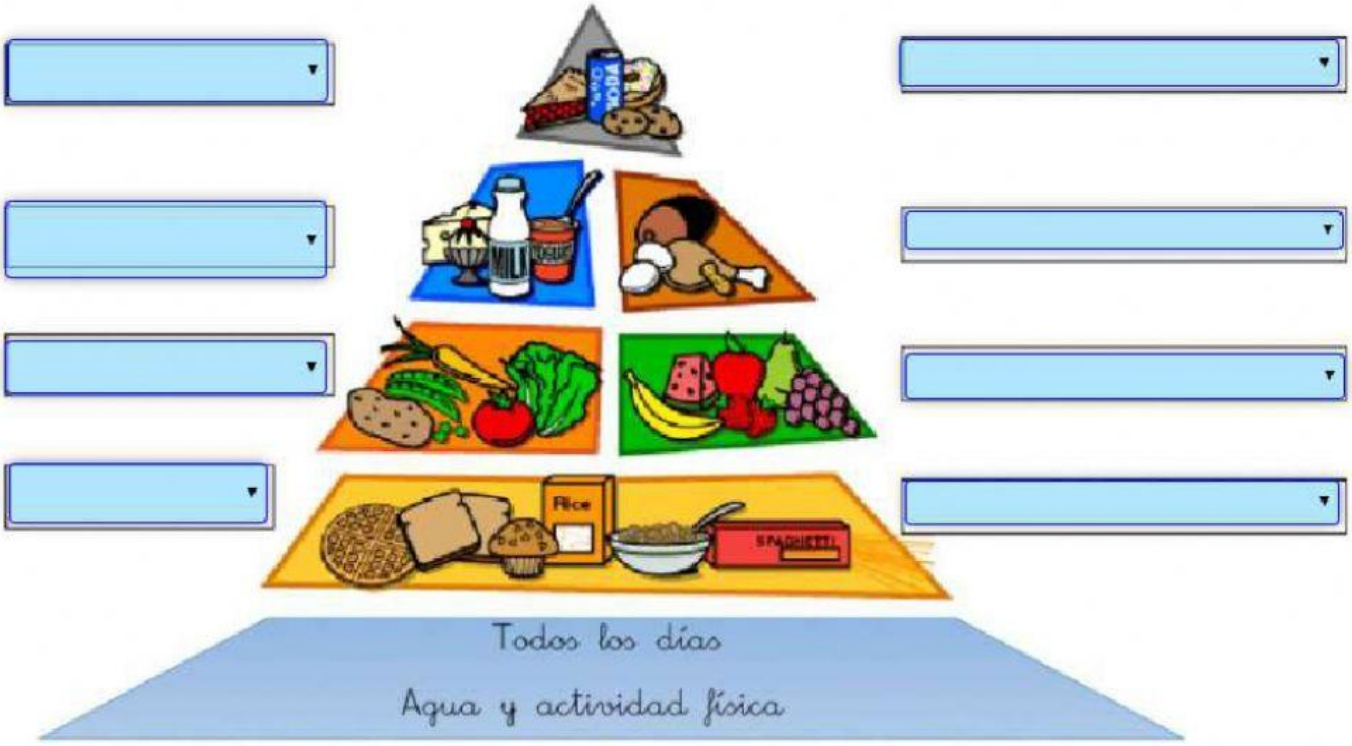
Unidad 2 Queremos estar sanos

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La pirámide de la alimentación nos ofrece una información general sobre qué tipos de alimentos hay que comer y con qué frecuencia.

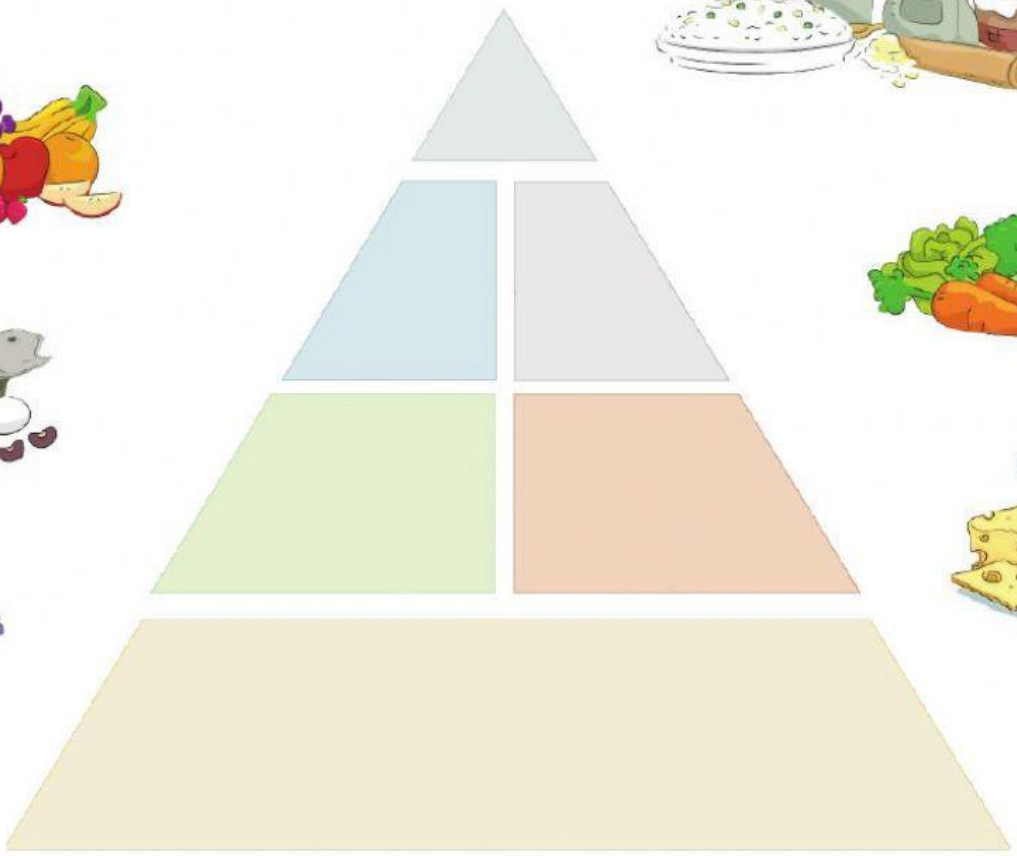
Veamos un vídeo que nos refresque la memoria.

CONSUMIR ALIMENTOS



Unidad 2 Queremos estar sanos

- Arrastra cada grupo de alimentos a su lugar de la pirámide.



Escribe y elige las respuestas.

- ¿Cuántas veces tenemos que alimentarnos al día para tener una alimentación sana?
- ¿Debemos beber mucha o poca agua?
- ¿Tenemos que comer todo tipo de alimento?
- ¿Qué tipo de alimentos hay que comer todos los días?
- ¿Cómo tengo que masticar los alimentos antes de tragarlos?

- Fíjate en los alimentos de la pirámide ⇧ y elige los más adecuados para crear un desayuno saludable. Escribe lo qué llevaría ese desayuno saludable.