

Nombre:.....fecha:.....

LOS ALIMENTOS Y SU CONSUMO

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

Grases y dulces

Lácteos

Carnes

Verduras

Frutas

Cereales, pasta y panes

Beber mucha agua

Hacer deporte

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