

UNA ALIMENTACIÓN SANA

PROF. LIZETH DANITZA QUISPE VELASCO

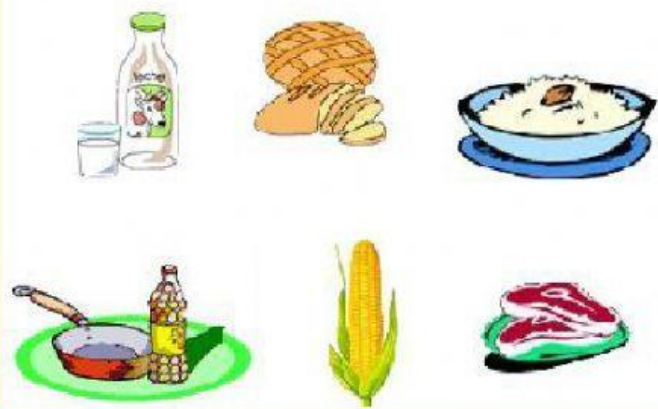


ELIGE EL NÚMERO DE ALIMENTOS QUE INDICA CADA IMAGEN

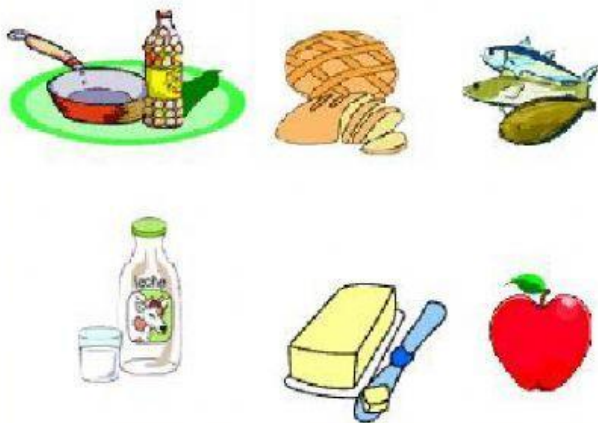
2 Hidratos de carbono



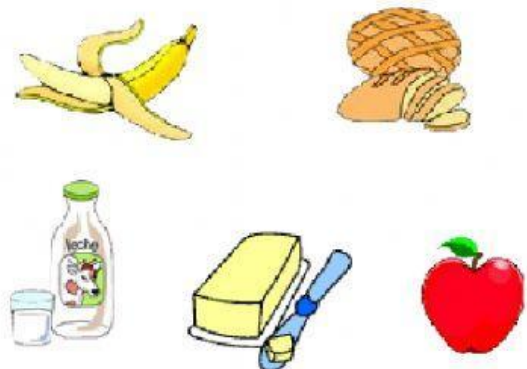
2 Proteínas



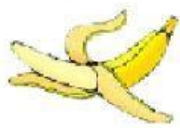
2 Grasas



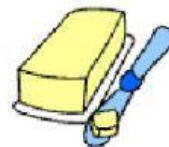
2 Vitaminas y sales minerales



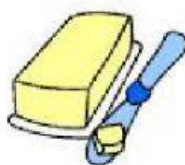
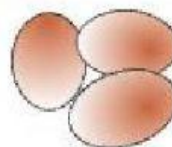
3 Origen animal



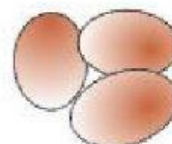
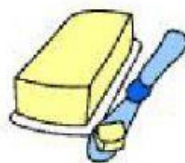
3 Origen vegetal



3 Hidratos de carbono



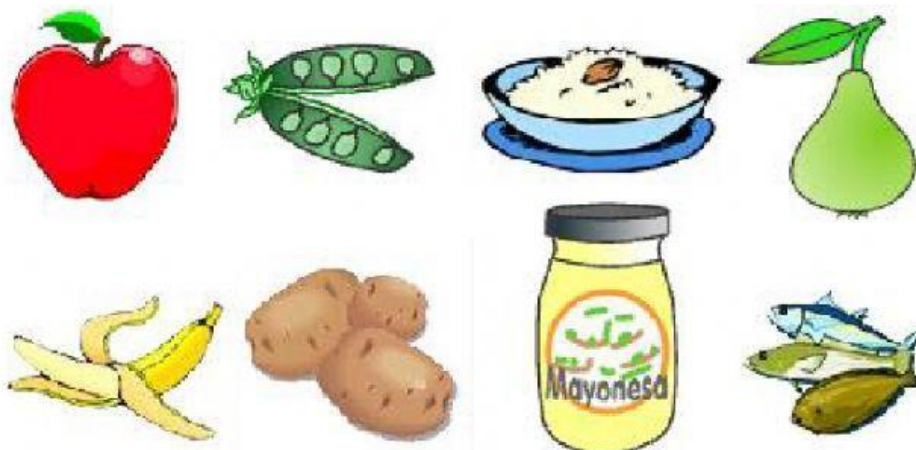
3 Proteínas



3 Grasas



3 Vitaminas y sales minerales



TRASLADA LOS NOMBRES DONDE CORRESPONDE

Dulces, Aceites
y mantequillas

Carne, Pescado,
huevos, legumbres
y frutos secos

Arroz
y pasta

Verduras y
hortalizas

Pan y cereales

Productos lácteos

Fruta

PIRÁMIDE ALIMENTICIA

La pirámide alimenticia es un gráfico que muestra la cantidad de alimentos que debemos comer cada día.

Las comidas se dividen en grupos que van formando los niveles de la pirámide.

Deben consumirse en **abundancia** los alimentos de la **base** de la pirámide **disminuyendo** las cantidades del resto de los niveles **conforme ascendemos**.

