

LA ALIMENTACIÓN

1. Arrastra cada nombre a su lugar correspondiente en la pirámide:

DULCES. VERDURAS. CEREALES. PASTA. FRUTA. LÁCTEOS. BOLLERÍA PROTEÍNAS



2. ¿Qué alimentos debes consumir muy poquito o nada?

Yogur

Fruta

Bollo

Pan

3. ¿Qué alimentos debes consumir de 1 a 3 veces al día?

Lácteos

Helados

Carne

Huevos

4. ¿Qué alimentos debes consumir 5 raciones al día?

Lácteos

Frutas y
verduras

Pescado

Zumos

5. Elige el qué nos ayuda cada grupo de alimentos:

PESCADO/CARNE/HUEVOS.

CEREALES

FRUTAS/VERDURAS

