Observa la imagen y contesta a las preguntas:

- Consumo diario: se puede comer todos los días de la semana.
- Consumo frecuente: se puede comer entre 3 – 4 días a la semana.
- Consumo ocasional: **no** se debe comer más de 1-2 veces a la semana.



1. ¿Qué grupos de alimentos puedo comer todos los días? márcalos:
    - Lácteos y frutos secos
    - Dulces y grasas
    - Hidratos de carbono
    - Frutas y verduras
    - Carne, huevo y pescado
2. Arrastra las palabras al grupo de alimentos que pertenezcan y añade tú uno más en cada caso:

HIDRATOS DE CARBONO	FRUTAS Y VERDURAS	LÁCTEOS Y FRUTOS SECOS	CARNE HUEVOS Y PESCADO	DULCES Y GRASAS

Salmón donuts cebollas queso cereales

3. Marca verdadero o falso en cada caso:

- Las frutas las puedo comer todos los días.
- Los espaguetis no son hidratos de carbono.
- La leche nos da vitaminas.
- Debemos beber al menos 1 litro de agua al día.

4. Señala la opción correcta en cada caso:

- Hidratos de carbono
- Frutas y verduras
- Lácteos y frutos y secos
- Carne, huevos y pescado
- Dulces y grasas