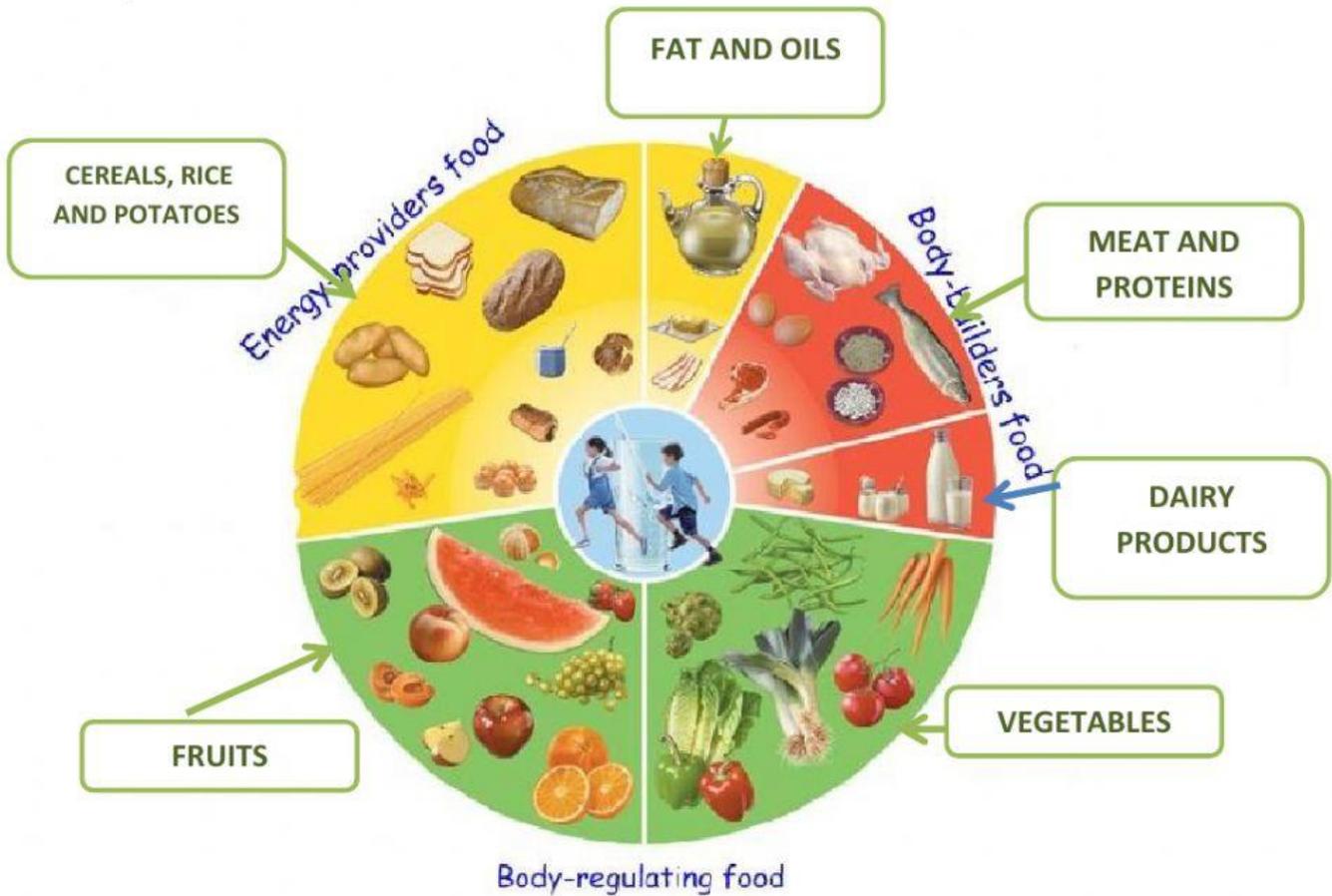


Healthy diet PT 4- THE FOOD WHEEL



**MATCH**

- |                         |   |                            |
|-------------------------|---|----------------------------|
| Frutas                  | → | Dairy products             |
| Carnes y proteínas      | → | Fruits                     |
| Vegetales               |   | Fat and oils               |
| Grasas y aceite         |   | Cereals, rice and potatoes |
| Productos lacteos       |   | Vegetables                 |
| Cereales, arroz y papas |   | Meat and proteins          |

La rueda alimentaria ayuda a entender de forma visual y clara qué diferentes clases de alimentos hay según su función, Sintetiza por qué es importante la dieta en su conjunto para preservar la salud y facilita la elaboración de menús saludables.

Según este cuadro:

- Los vegetales y frutas regulan nuestros cuerpos
- Las carnes y las proteínas y los productos lácteos fortalecen nuestros cuerpos
- Los cereales, arroz y papas y las grasas y los aceites proveen al cuerpo con energía.

El tamaño de cada espacio en la rueda demuestra las cantidades de cada comida ( se puede notar que la cantidad de aceites y grasa es menor, mientras que las futas ocupan más lugar)

Mas info: [https://israelmasa.files.wordpress.com/2017/02/ruedadelosalimentos\\_instruccionesuso.pdf](https://israelmasa.files.wordpress.com/2017/02/ruedadelosalimentos_instruccionesuso.pdf)

**COMPLETE WITH a-e-i-o-u**

1. D\_\_\_RY PR\_\_\_CTS BUILD OUR BODY
2. FR\_\_\_TS REGULATE OUR BODY
3. F\_T AND \_\_\_LS PROVIDE ENERGY
4. C\_R\_\_\_LS, R\_C\_\_\_ AND P\_T\_T\_\_\_S BUILD OUR BODY
5. V\_G\_T\_BL\_S REGULATE OUR BODY
6. M\_\_\_T AND PR\_T\_\_\_NS BUILD OUR BODY

**TRANSLATE THE SENTENCES**

1. los productos lacteos fortalecen nuestros cuerpos.
2. Las frutas regulan nuestros cuerpos
3. Las grasas y aceite proveen energía
- 4.
- 5.
- 6.