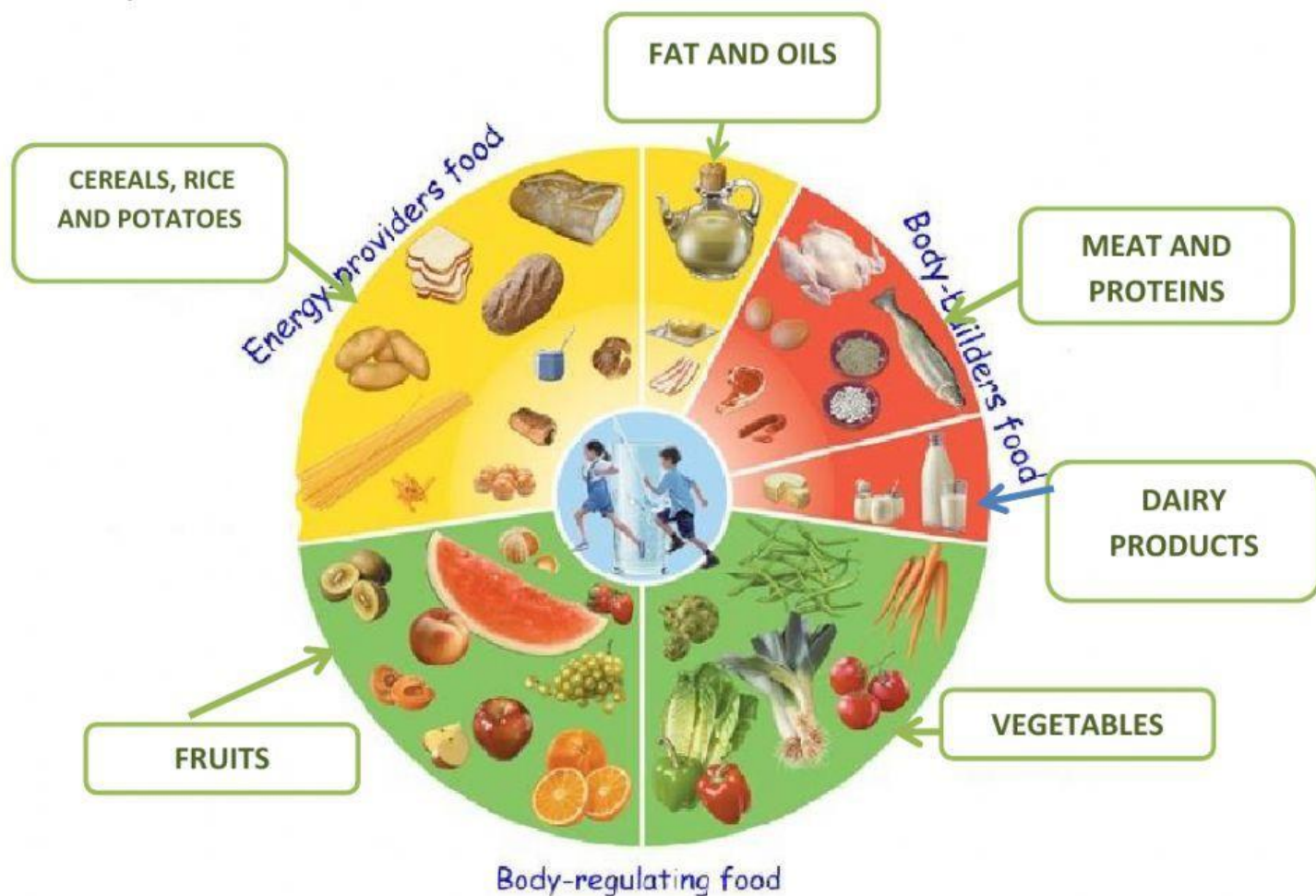


Healthy diet PT 4- THE FOOD WHEEL



MATCH

Frutas	Dairy products
Carnes y proteínas	Fruits
Vegetales	Fat and oils
Grasas y aceite	Cereals, rice and potatoes
Productos lácteos	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 frutas ocupan más lugar)

Más info: https://israelmasa.files.wordpress.com/2017/02/ruedadelosalimentos_instruccionesuso.pdf

COMPLETE WITH a-e-i-o-u

1. D _ _ RY PR _ D _ 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.