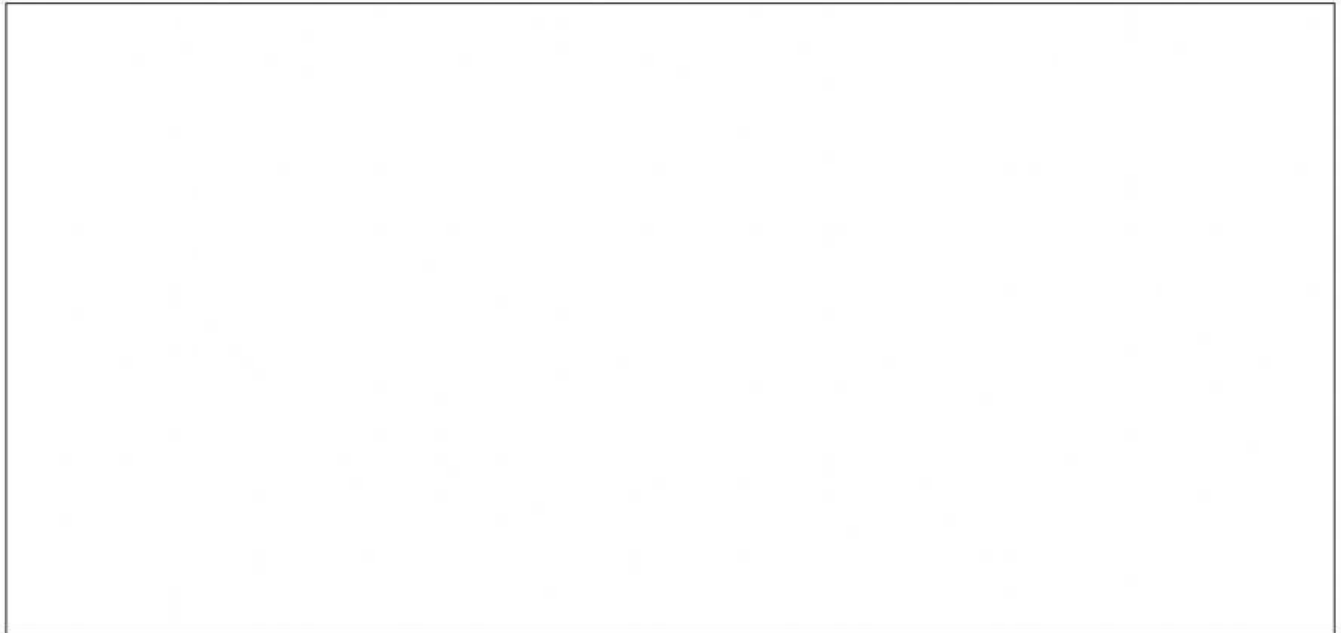


Hábitos saludables: Alimentación.

Veamos este video.



El Plato del Bien Comer



Escoge la respuesta adecuada:

Los hidratos de carbono nos dan energía y los encontramos en

Manzana

Pan

Leche

Boquerón

- Las grasas aportan energía, pero no debemos tomarla en exceso.

Yogurt	Arroz	Pera	Beicon
--------	-------	------	--------

- La leche y sus derivados son ricos en proteínas, para ello toma:

Garbanzos	Queso	Uvas	Salchichón
-----------	-------	------	------------

- Las verduras, además de vitaminas y minerales aportan fibras, por eso come

Ensalada	Piruleta	Chorizo	Mantequilla
----------	----------	---------	-------------

- Vitaminas y minerales aportan las frutas.

Pulpo	Chicle	Sandia	Lentejas
-------	--------	--------	----------

Los alimentos que derivan de los cereales nos aportan hidratos de carbono. Están en la parte baja de la pirámide. Señálalos todos. Debes comerlos varias veces al día.

Arroz	Chocolate	Pan	Filete
Sardinas	Fideos	Melón	Macarrones

En el siguiente nivel están las frutas y verduras, aportan vitaminas y minerales, también debes comerlas varias veces al día.

Agua	Chorizo	Kiwi	Melón
Plátano	Aceite	Naranja	Queso

Esparrago	Chupa Chus	Zanahoria	Beicon
Yogurt	Brócoli	Tomate	Pollo

Necesitamos grasas, pero cuidado, debes hacer ejercicio a diaria para gastarlas y no almacenarlas en tu cuerpo.

Naranja	Sopa	Lechuga	Beicon
Aceite	Salchichón	Mantequilla	Melocotón

¡Pero lo más importante bebe mucha agua!

Señala verdadero o falso.

	Debes comer al menos 5 verduras y frutas al día.
	Las chuches son buenas.
	Es importante tomar leche o lácteos.
	Debes beber mucha agua.
	Las verduras y frutas no te aportan fibras.
	Las lentejas son legumbres.
	El pan, arroz y patatas aportan energía.

¡Recuerda comer de todos los colores
!