

DIETA SALUDABLE



- Une cada grupo con su función en nuestro organismo

GRASAS

Son la mejor fuente de energía para el crecimiento y la actividad física y mental.

CARBOHIDRATOS

Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.

PROTEÍNAS

Aportan gran cantidad vitaminas y minerales.

FRUTAS Y VERDURAS

Ricos en calcio.
Mantienen nuestros huesos y dientes fuertes.

FIBRA

Nos proporcionan energía y protegen nuestros órganos, aunque deben consumirse con moderación.

LÁCTEOS

Materia prima de las células y tejidos.

- Marca V (verdadero) o F (falso) en la siguientes afirmaciones de la comida chatarra.



- Tiene una gran cantidad de calorías que provocan un exceso de peso y obesidad.

☐

- Proporciona nutrientes necesarios para el organismo.

☐

- Tiene poca sal, siendo buena para nuestro corazón.

☐

- Genera adicción.

☐

- Contiene mucha azúcar que puede dañar el hígado.

☐