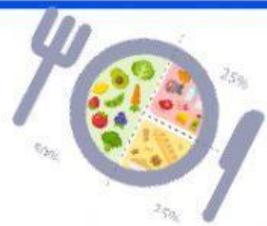


# DIETA SALUDABLE



- **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**

Combatte 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 azúcarlo que puede dañar el hígado.