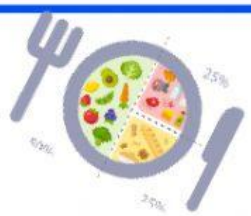
DIETA SALUDABLE



- **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 fuetes.
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. ☐

- Prorporciona nutrientes necesarios para el organismo. ☐

- Tiene poca sal, siendo buena para nuestro corazón. ☐

- Genera adicción. ☐

- Contiene mucha azúcarlo que puede dañar el hígado. ☐