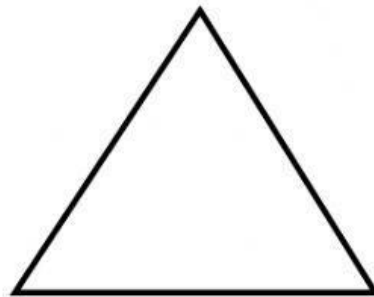
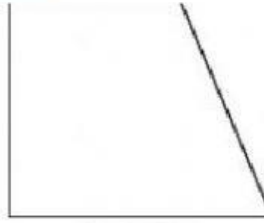
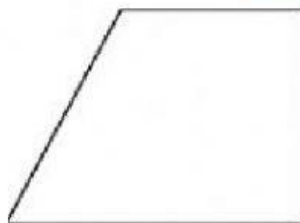


ALIMENTACIÓN SALUDABLE

➤ Completa la pirámide alimenticia arrastrando la imagen que corresponde.

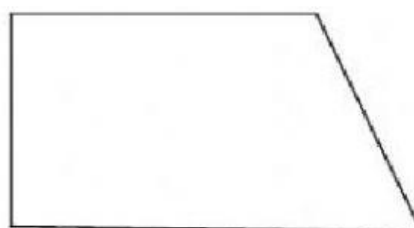
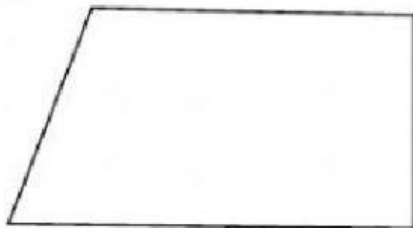


Grasas y dulces



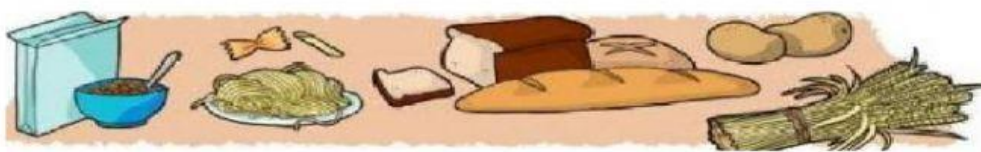
Lácteos

Carnes



Veduras

Frutas



Cereales. Pasta y panes



La Pirámide alimenticia es un gráfico en el que se detallan los grupos de alimentos y la frecuencia que se recomienda su consumo para una dieta sana y equilibrada.

Así los alimentos que están abajo deben consumirse varias veces al día, mientras que los que están arriba solo pueden tomarse de manera ocasional, muy de vez en cuando.

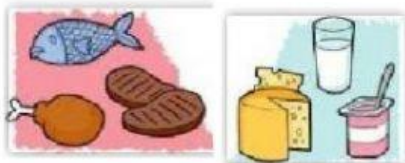
- Ahora que ya has completado tu pirámide alimenticia, observa cada grupo de alimentos y únelos con flechas con su recomendación de consumo.



OCASIONALMENTE



2 a 4 RACIONES AL DÍA



6 a 7 RACIONES AL DÍA



5 RACIONES AL DÍA

