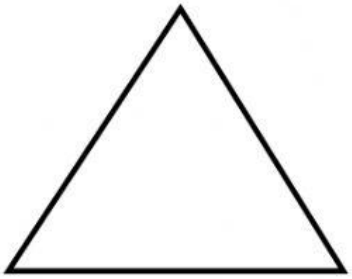
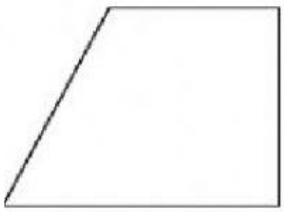
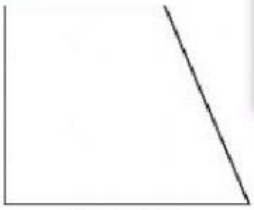
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

➢ **Completa la pirámide alimenticia arrastrando la imagen que corresponde.**



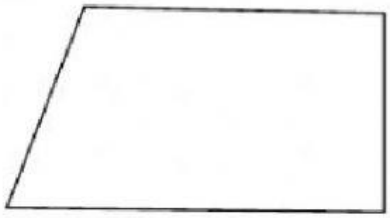
Grasas y dulces

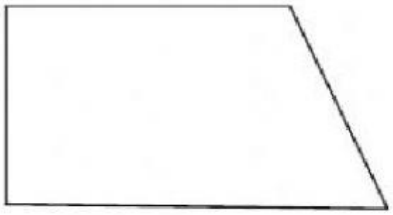




Lácteos

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