

DIEZ VERDADES SOBRE LA DIETA EQUILIBRADA

1	Verdadero V	Falso F
2		
3		
4		
5		
6		

1-La alimentación es importante.no da igual que comamos .

2-Una dieta equilibrada se compone de alimentos grasientos,mucha cantidad y comer a cualquier hora.

3-A los alimentos formadores se les llaman proteínas.

4-Los alimentos energéticos no son los más importantes de todos.

5-La calidad y la cantidad de los alimentos que consumimos no crecen de importancia en nuestra dieta.

6-Los alimentos son verdaderas fuentes de salud aunque los tomemos en cualquier medida.

