

FICHA DIDÁCTICA INTERACTIVA

CIENCIAS – Alimentación saludable

Día a día el ser humano debe alimentarse, poco a poco se han cambiado los hábitos de alimentación y esto ha traído consigo alteraciones a la salud.

Escriba en el recuadro el final o inicio de las frases que se relacionan con una la idea para valorar la alimentación saludable.

*“Sí viene de una
planta, cómelo ...*

*... es una oportunidad
de nutrir a tu cuerpo”*

“Eres lo que comes ...

*... solo comer lo
necesario”*

*“No tienes que cocinar
elegantes o
complicadas recetas
gourmet, ...*

*... inicia desde el
interior"*

"Dime lo que comes ...

*... tarde o temprano
encontrarán tiempo
para la enfermedad"*

*"Deje que los
alimentos
sean su medicina..."*

*... pero comer de
forma inteligente es
un arte"*

"Ningún alimento es malo, lo malo son los excesos"