

CIENCIA

Nombre:

Fecha: 23/10/24 Grado y sección: 3º A

1.- ¿Qué es la dieta?

Es no comer mucho para estar delgados y así sentirnos bien.

Es no comer dulces para estar sanos y fuertes.

Es un grupo de alimentos que se necesita el cuerpo.

2.- ¿Cómo debe ser la dieta?

3.- ¿Cómo podemos clasificar a los alimentos?

Energéticos

Constructores

Dulces

Energéticos

Constructores

Protectores

Constructores

Protectores

Vegetales y frutas

4.- Los alimentos constructores son:

.....

5.- Los alimentos energéticos son:

.....

6.- Los alimentos protectores son:

.....

7.- ¿Qué beneficios nos da al combinar los alimentos?