

# CIENCIA

Nombre: .....

Fecha: 23/10/24 Grado y sección: 3° 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?