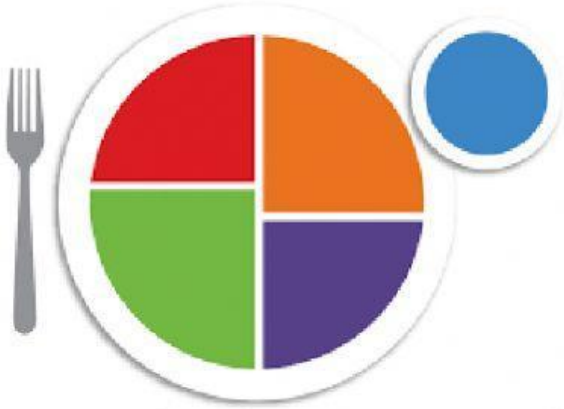
Comer sano permite que nuestro cuerpo funcione adecuadamente y nos ayuda a prevenir enfermedades.

1. La siguiente guía para planificar comidas saludables se llama:



La pirámide

MiPlato

Come Saludable

2. Escoge los alimentos más saludables:

3. Cierto o Falso:

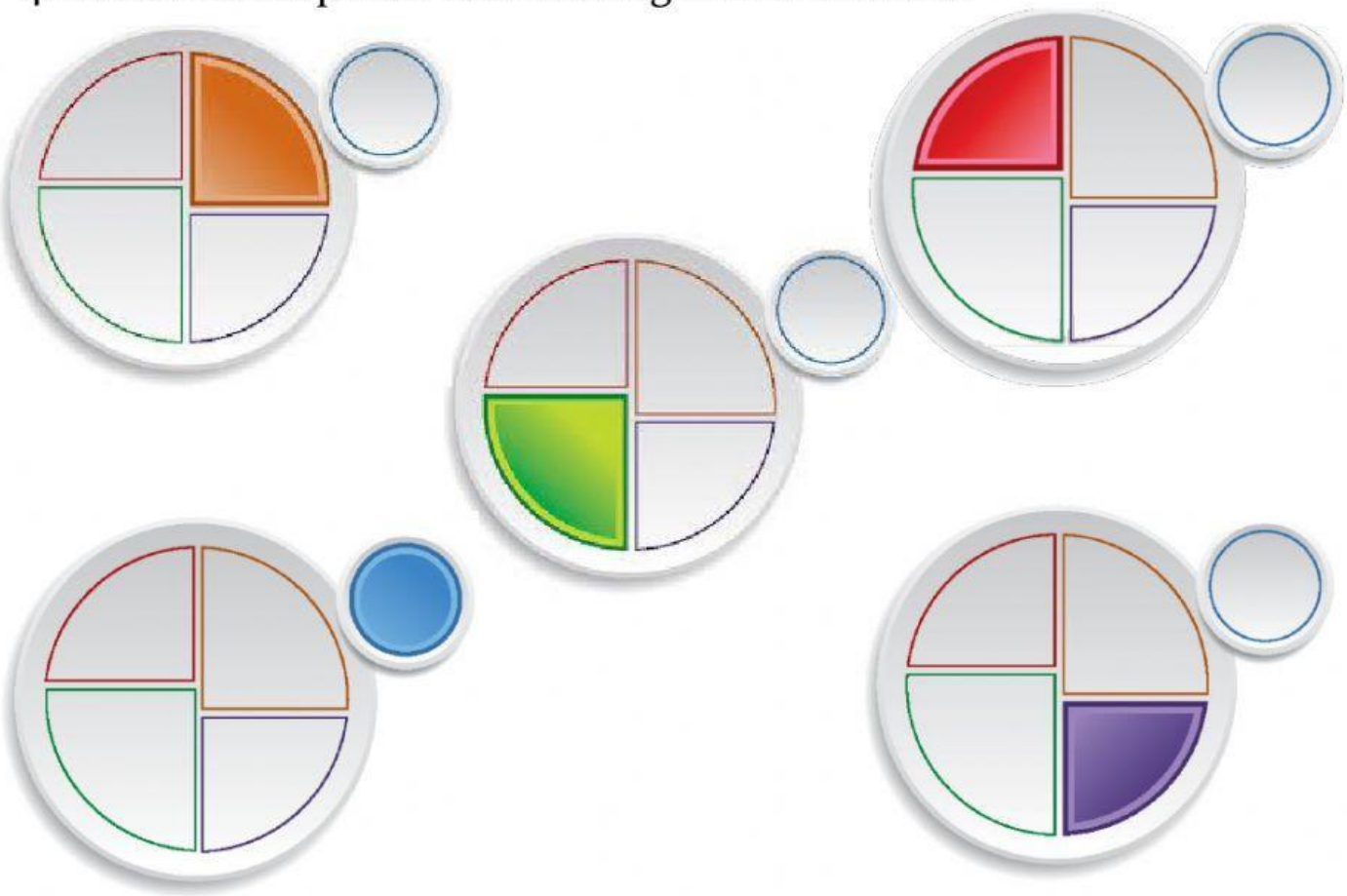
Cierto Falso a. El agua es fundamental para el funcionamiento de nuestro organismo.

Cierto Falso b. Debemos consumir muchas grasas saturadas.

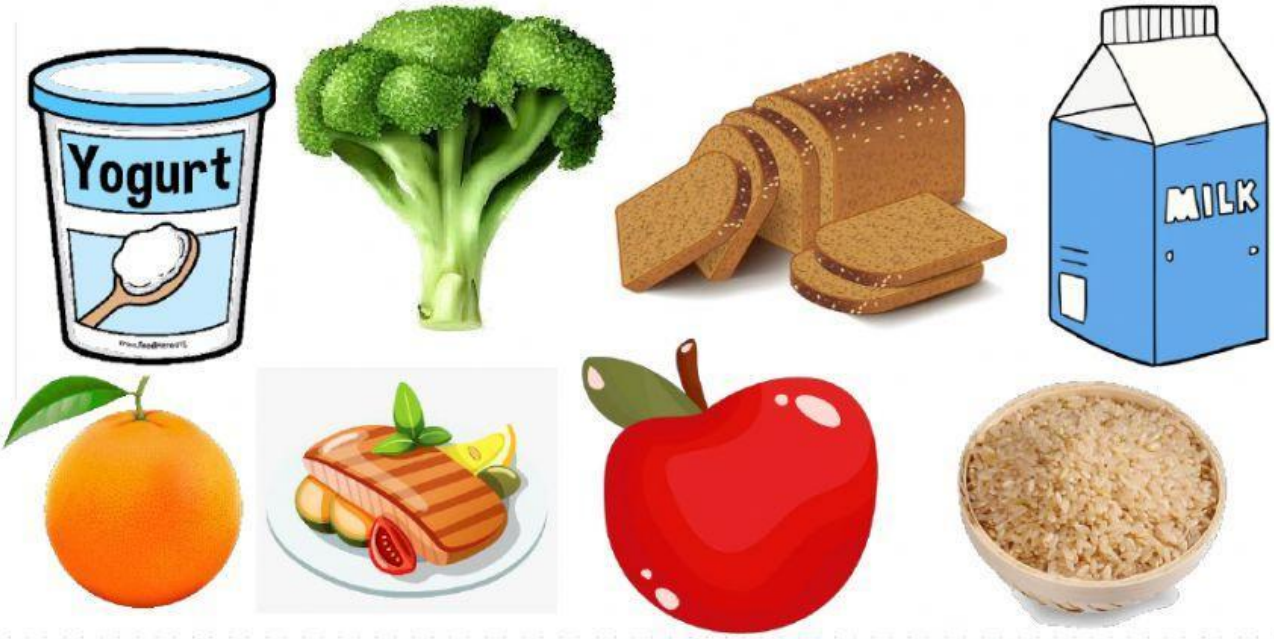
Cierto Falso c. La mitad de nuestro plato debe ser de frutas y vegetales.

LIVEWORKSHEETS

4. Identifica las partes de nuestra guía alimentaria:



5. Identifica a cuál grupo pertenecen los siguientes alimentos:



LIVEWORKSHEETS