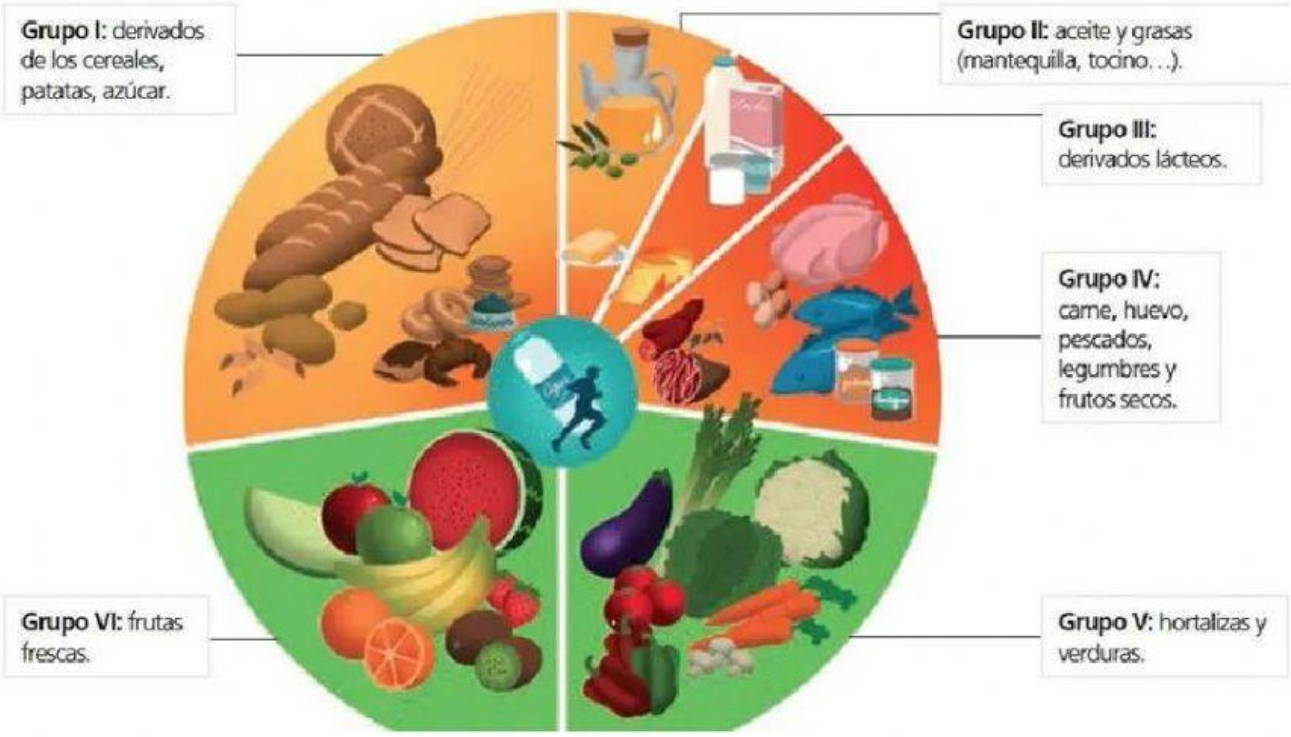
DISEÑAMOS UNA DIETA EQUILIBRADA

Esta es la **rueda de la alimentación**, y basándonos en ella, ¡podemos comer sano y rico a la vez!



Ahora, debéis poner una S debajo de aquellos alimentos que sean saludables y una N debajo de aquellos que no lo sean.

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS

Una vez que tenemos hecha la compra, ¡diseñemos nuestra comida! Debemos realizar 5 comidas diarias con alimentos variados y ricos en fibra y proteínas.

LIVEWORKSHEETS

Empecemos por el desayuno, ¿cómo lo diseñaríais? Escribid aquí debajo los alimentos que mejor encajen en la primera comida del día.

Después, viene el almuerzo; ¿qué alimentos escogeríais?

¿Y para la comida?

También debemos merendar después de clase.

Y, por último, debemos elegir la cena.

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS