

Nombre: _____

LA DIETA

1. Lee y marca la afirmación correcta.

La dieta es la cantidad de alimentos que toma una persona al día.

La dieta es el tipo de alimentos que una persona toma al día.

La dieta es la cantidad y el tipo de alimentos que toma una persona al día.

2. Escribe verdadero (V) o falso (F).

Para llevar una dieta equilibrada...

tomar cada día muchas frutas y verduras.	
es conveniente utilizar grasas, como la mantequilla.	
es preferible consumir pescado o aves.	
se recomienda que el pan, la pasta y el arroz sean integrales.	
es aconsejable reducir el consumo de legumbres.	
se debe sustituir el agua por una bebida gaseosa.	
no se debe abusar de los huevos ni de la leche.	