DESAYUNO SALUDABLE

1. En las siguientes imágenes hay diferentes opciones de desayuno. ¿Sabrías decir cuál es el más saludable?

El desayuno más saludable es el _____

1



2



3



4



LIVEWORKSHEETS

2. Completa la tabla indicando el tipo de nutriente que presenta cada desayuno.

DESAYUNO	GRASAS SALUDABLES	PROTEÍNAS DE CALIDAD	FIBRA	CEREALES SALUDABLES
	NO ☐ SÍ ☐ Alimento:	NO ☐ SÍ ☐ Alimento:	NO ☐ SÍ ☐ Alimento:	NO ☐ SÍ ☐ Alimento:
	NO ☐ SÍ ☐ Alimento:	NO ☐ SÍ ☐ Alimento:	NO ☐ SÍ ☐ Alimento:	NO ☐ SÍ ☐ Alimento:
	NO ☐ SÍ ☐ Alimento:	NO ☐ SÍ ☐ Alimento:	NO ☐ SÍ ☐ Alimento:	NO ☐ SÍ ☐ Alimento:
	NO ☐ SÍ ☐ Alimento:	NO ☐ SÍ ☐ Alimento:	NO ☐ SÍ ☐ Alimento:	NO ☐ SÍ ☐ Alimento:
	NO ☐ SÍ ☐ Alimento:	NO ☐ SÍ ☐ Alimento:	NO ☐ SÍ ☐ Alimento:	NO ☐ SÍ ☐ Alimento:

LIVEWORKSHEETS