

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El **Plato del bien comer** o **Plato del bien comer** fue creado para buscar que tengamos una dieta:

Equilibrada: tener una dieta totalmente balanceada.

Inocua: que su consumo no sea malo para la salud, no sea tóxico ni dañino para el cuerpo.

Suficiente: que la comida no sea demasiado escasa ni demasiado excesiva.

Variada: que incluya todos los nutrientes necesarios para la buena alimentación.

Adecuada: que la dieta sea de acuerdo con cada persona.



- ❖ Completa los enunciados escribiendo los nutrimentos que se encuentran en los recuadros en la línea correspondiente.

Lípidos o
grasas

Vitaminas y
minerales

Carbohidratos

Proteínas

1. Proviene de alimentos de origen animal (como la carne, huevos, leche y sus derivados) y de origen vegetal (como las leguminosas):

_____.

2. Se encuentran en los aceites, en ciertos vegetales y en algunas semillas

_____.

3. Se encuentran principalmente en los cereales, en tubérculos y en las frutas:

_____.

4. Se encuentran en las verduras y frutas: _____.