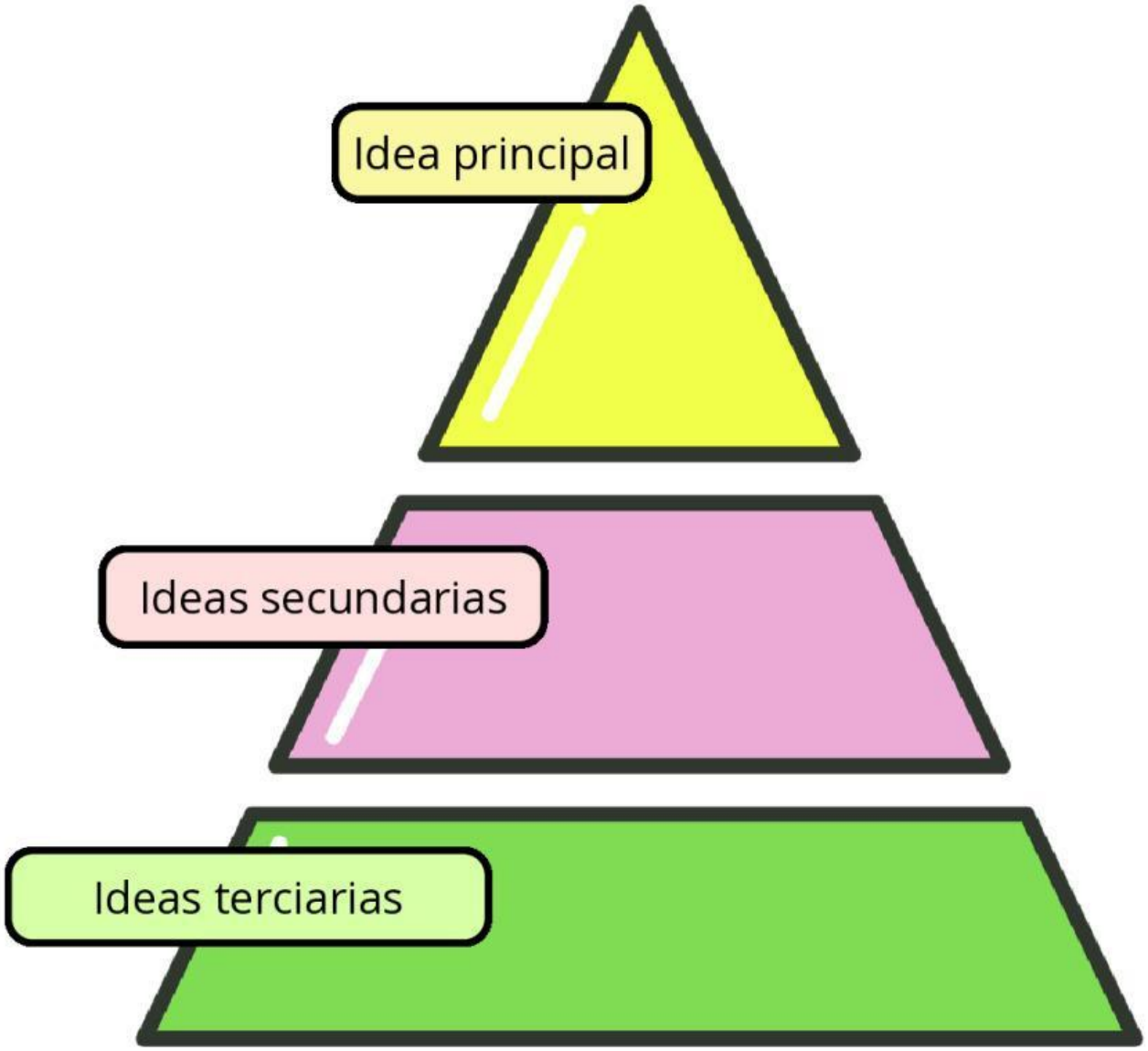


La alimentación y la nutrición son importantes para el crecimiento, la energía y la salud de nuestro organismo.

Los alimentos contienen nutrientes que cumplen diferentes funciones en nuestro organismo.

Una alimentación saludable requiere elegir y combinar adecuadamente los alimentos, además de mantener una buena hidratación.

Los hábitos alimenticios influyen en el funcionamiento de nuestro cuerpo y en el cuidado de nuestra salud.

El consumo excesivo de harinas y azúcares puede causar sobrepeso.

Las frutas y verduras aportan vitaminas.

En la leche predomina las proteínas

Una alimentación adecuada nos ayuda a crecer fuertes y recuperar energías.

La mantequilla contiene grasas

Consumir principalmente alimentos naturales.

Debemos beber agua potable o hervida

LIVEWORKSHEETS