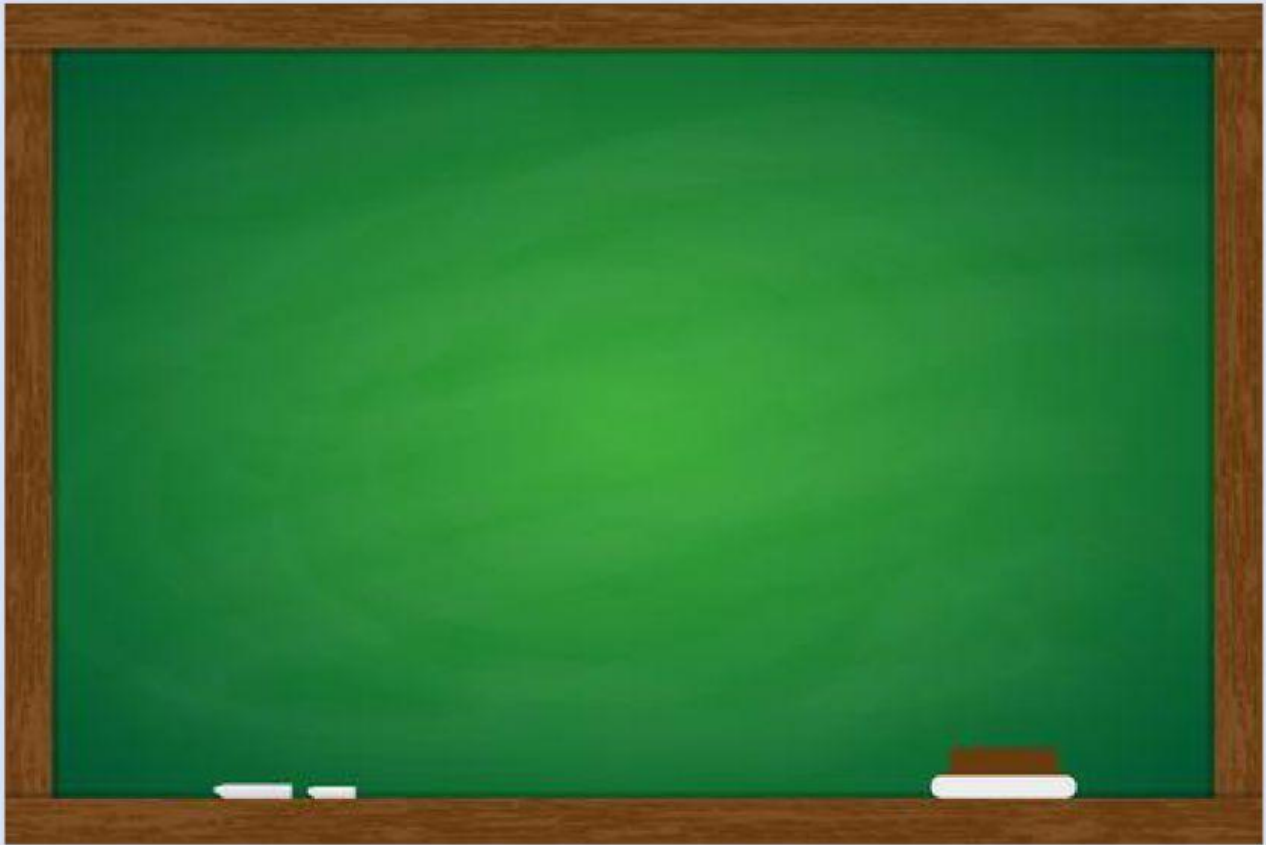
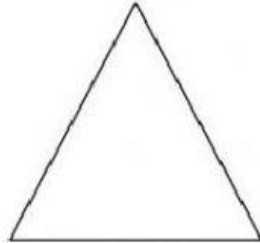


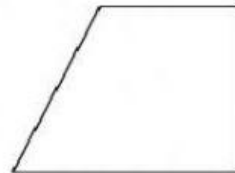


LOS ALIMENTOS Y SU CONSUMO

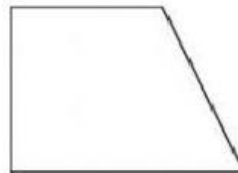
Observa la pirámide alimenticia y **complétala** pinchando en cada imagen y llévala a su lugar,



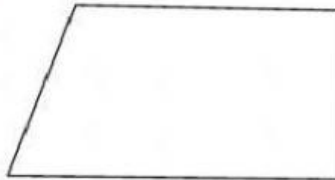
Grasas y dulces



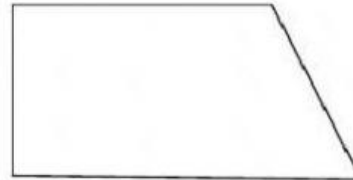
Lácteos



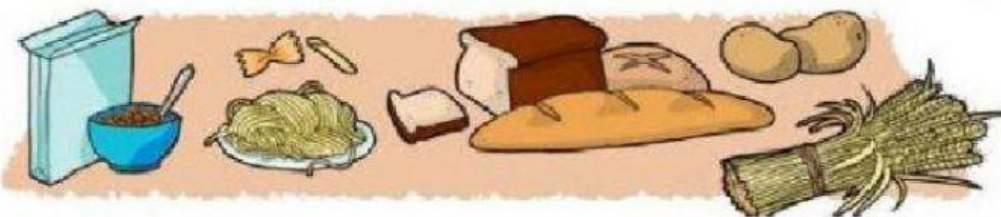
Carnes



Verduras



Frutas



Cereales, pasta y panes

Beber mucha agua

Hacer deporte

La **pirámide** alimenticia es un **gráfico** en el que se detallan los grupos de **alimentos** y la **frecuencia** que se recomienda su **consumo** para una dieta sana y equilibrada.

Así, los alimentos que están abajo deben consumirse varias veces al día, mientras que los que están arriba sólo pueden tomarse de manera ocasional, muy de vez en cuando.

Ahora que ya has completado tu pirámide alimenticia, **observa** cada grupo de alimentos y **únelos** con flechas con su recomendación de consumo.



ocasionalmente



2-4 raciones al día



6-7 raciones al día



5 raciones al día