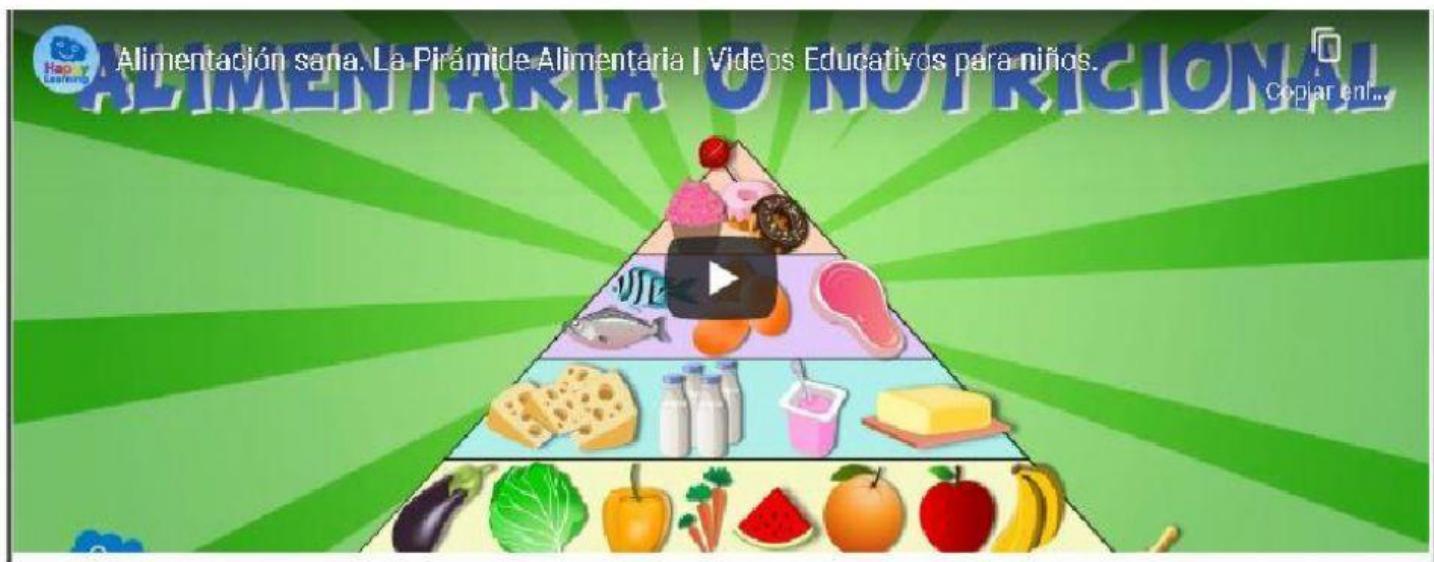


# Unidad 2 Queremos estar sanos

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

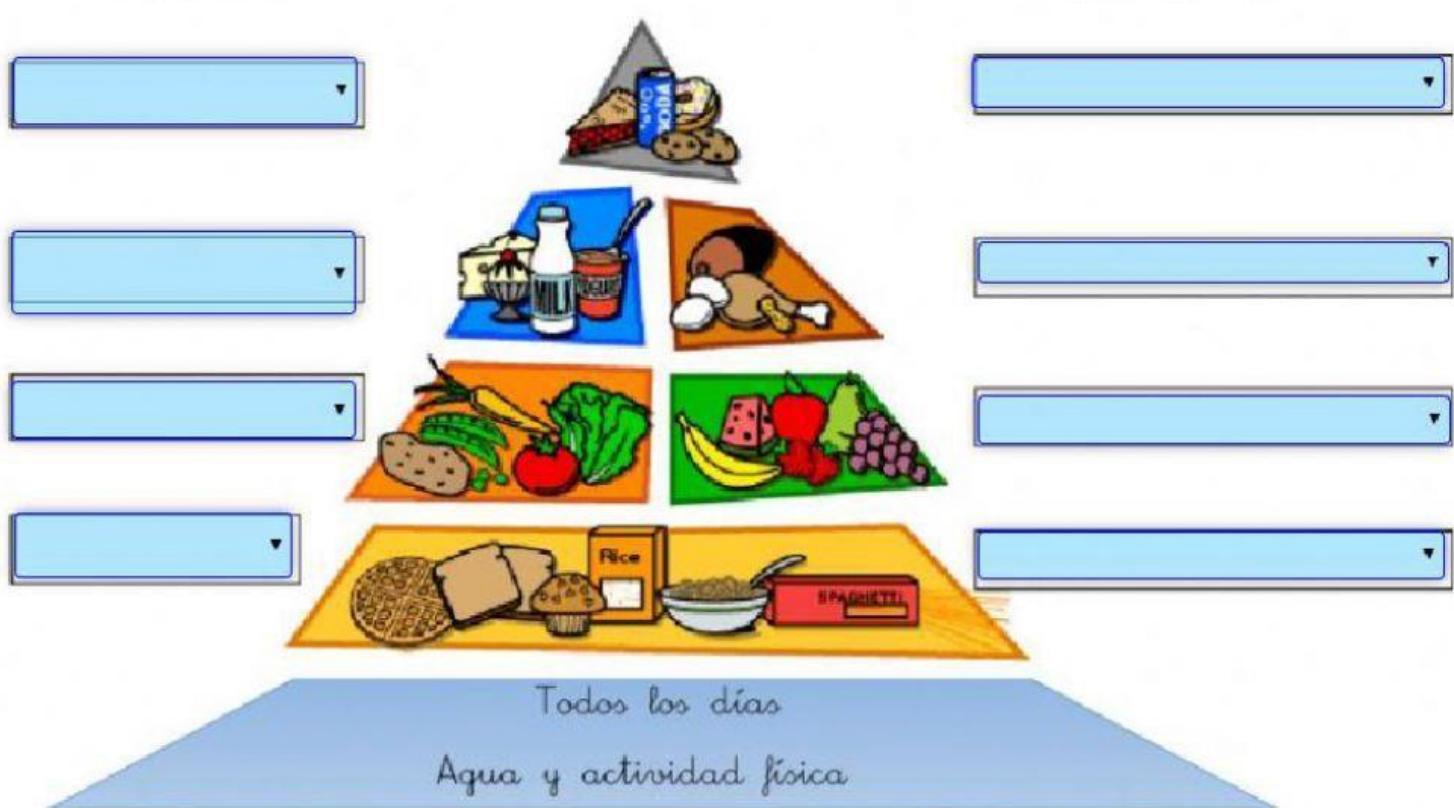
La pirámide de la alimentación nos ofrece una información general sobre qué tipos de alimentos hay que comer y con qué frecuencia.

Veamos un vídeo que nos refresque la memoria.



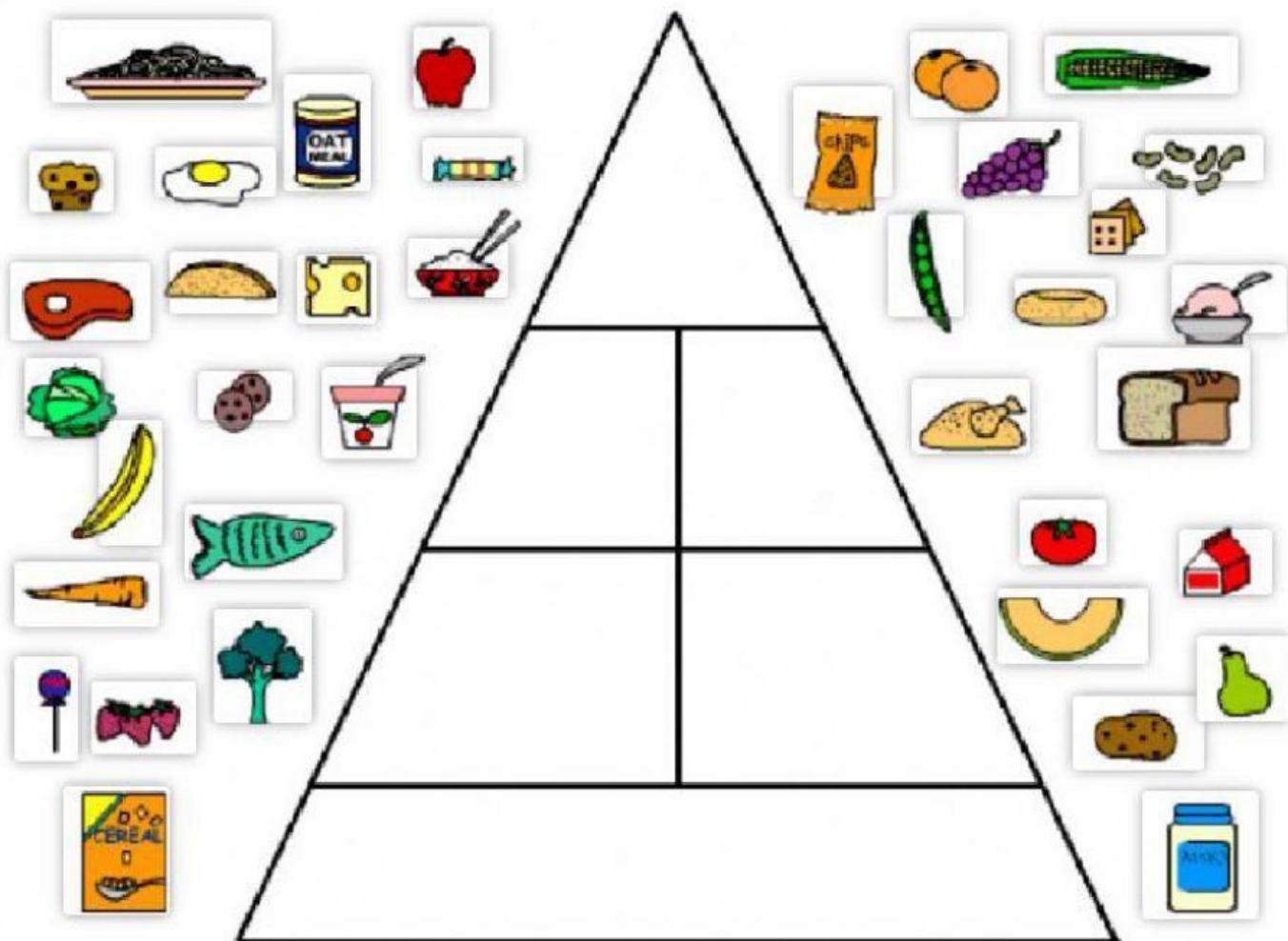
CONSUMIR

ALIMENTOS



# Unidad 2 Queremos estar sanos

AÑADE LOS ALIMENTOS EN SU LUGAR



Escribe y elige las respuestas.

- ¿Cuántas veces tenemos que alimentarnos al día para tener una alimentación sana? \_\_\_\_\_
- ¿Debemos beber mucha o poca agua? \_\_\_\_\_
- ¿Tenemos que comer todo tipo de alimento? \_\_\_\_\_
- ¿Qué tipo de alimentos hay que comer todos los días? \_\_\_\_\_
- ¿Cómo tengo que masticar los alimentos antes de tragártos?  
\_\_\_\_\_
- Fíjate en los alimentos de la pirámide y elige los más adecuados para crear un desayuno saludable. Escribe lo qué llevaría ese desayuno saludable.  
\_\_\_\_\_