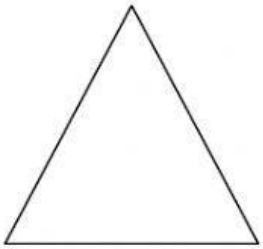
LOS ALIMENTOS Y SU CONSUMO

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



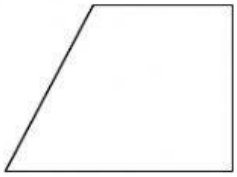


Grasas y dulces

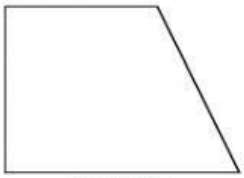








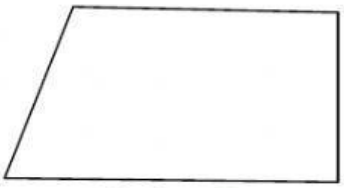
Lácteos



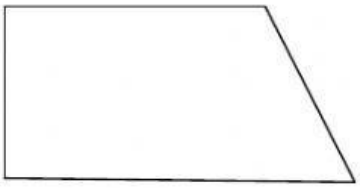
Carnes





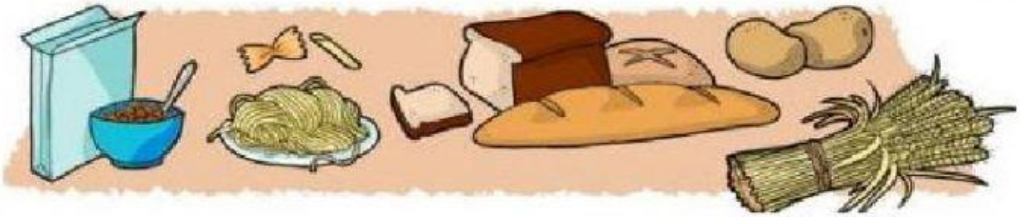


Verduras



Frutas





Cereales, pasta y panes



Beber mucha agua



Hacer deporte

LIVEWORKSHEETS

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.

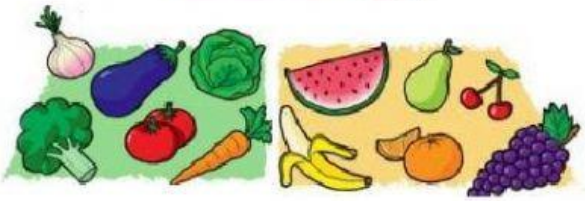
2 Ahora que ya has completado tu pirámide alimenticia, **observa** cada grupo de alimentos y **únelos** con flechas con su recomendación de consumo.



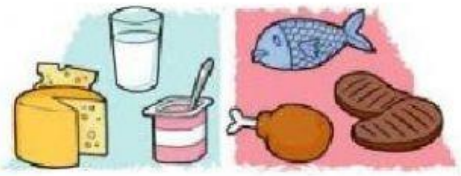
ocasionalmente



2-4 raciones al día



6-7 raciones al día



5 raciones al día

LIVEWORKSHEETS

Junta de Andalucía