

× Lee despacio la página 156 y luego realiza las actividades.

¿Qué nos aportan los alimentos?

*Completa

La alimentación equilibrada y saludable debe ser .

Algunos alimentos nos aportan y otros nos proporcionan que ayudan a prevenir las enfermedades.

*Coloca

HIDRATOS DE CARBONO

GRASAS

PROTEÍNAS

FRUTAS Y VERDURAS



Nos aportan energía.



Nos ayudan a estar sanos.



Nos ayudan a crecer y el calcio fortalece los huesos.



Nos aportan energía.