

LAS COMIDAS DIARIAS

1. Une con la respuesta correcta:

CON QUE
DEBEMOS
COMPLETAR LA
DIETA.....

LA DIETA SALUDABLE
ES LA QUE.....

CUANTAS COMIDAS
DEBEMOS HACER
AL DIA.....

EN EL DESAYUNO
DEBEMOS TOMAR....

CON AGUA Y
DEPORTE

NOS AYUDA A
ESTAR SANOS

LECHE, FRUTA Y CEREALES O
PAN

DEBEMOS HACER 5
COMIDAS AL DIA :
DESAYUNO , ALMUERZO
COMIDA, MERIENDA Y CENA

LOS NUTRIENTES
SON.....

POR QUÉ DEBEMOS
TENER HIGIENE....

QUE NOS APORTAN
LAS GRASAS

QUE NOS APORTAN
LAS PROTEINAS

ENCONTRAMOS LA
FIBRA EN...

QUE ES LA RUEDA DE
LOS ALIMENTOS

LAS GRASAS SON DE
2 TIPOS...

PARA NO ENFERMAR

ENERGIA

SON LAS SUSTANCIAS MAS
PEQUEÑAS QUE SE
ENCUENTRAN EN LOS
ALIMENTOS Y NOS SIRVEN
PARA ALIMENTARNOS

FRUTAS,
VERDURA Y
CEREALES
INTEGRALES

MATERIALES
DE
CONSTRUCCIÓN

ANIMAL Y
VEGETAL

ES UNA RUEDA DONDE
APRACEN TODOS LOS
ALIMENTOS QUE
TENEMOS QUE
TOMAR