

# DIETA SANA Y EQUILIBRADA

1. Seleccione las palabras claves que completan debidamente el párrafo.

alimentos --- conjunto --- equilibrada --- constituye

- El \_\_\_\_\_ de alimentos que tomamos de forma más o menos regular \_\_\_\_\_ nuestra dieta diaria.
- La pirámide de los alimentos es un gráfico que muestra los distintos grupos de \_\_\_\_\_ que deben incluir una dieta sana y \_\_\_\_\_.

2. Marque con una X que productos debemos comer para tener una dieta sana y equilibrada.

- a) Cereales ( )
- b) Dulces ( )
- c) Frutas ( )
- d) Legumbres ( )
- e) Papas fritas ( )

3. Escriba cuál de los dos gráficos representa una dieta sana y equilibrada el niño o la niña.



**4. Observe la pirámide alimenticia y luego señale lo siguiente:**

- ✓ Los alimentos que debemos consumir con moderación.
- ✓ En la base, se encuentran los alimentos que necesitamos comer en mayor cantidad.

