## DIETA SANA Y EQUILIBRADA

1	- Sel	ecc	ione las pala	bras claves que c	ompletan de	bidan	ente el p	oárrafo.	
	➤ El de alimentos que tomamos de forma más o n							más o me	enos
		regular nuestra dieta diaria.							
		>	La pirámide	e de los alimentos o	es un gráfico	que m	uestra lo	s distinto	s grupos
	de que deben incluir una dieta sana y								
2.	Ma	arq	ue con una X	k que productos d	ebemos con	ier pai	ra tener	una diet	a sana
	a)	Ce	ereales		(	)			
	b)	Du	ulces		(	)			
	c)	Fr	utas		(	)			
	d)	Le	egumbres		(	)			
	e)	Pa	pas 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.





## 5.- Coloca en el plato los alimentos que son saludables

