

DIETA SANA Y EQUILIBRADA

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

- 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

- 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.



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

