¿Cuáles son las cantidades necesarias?

La **pirámide** clasifica los alimentos según la frecuencia con la que debemos tomarlos.



Completa colocando los textos y los alimentos donde corresponda:

¿Sabes qué es una dieta equilibrada?
Una **dieta equilibrada** es la que incluye alimentos de los tres tipos de la rueda y en las cantidades que indica la pirámide, repartidos entre las cinco comidas del día.
No olvides tomar unos cuatro vasos de agua al día.



DIETA EQUILIBRADA

LIVEWORKSHEETS