

Observa la imagen y contesta a las preguntas:

- **Consumo diario:** se puede comer **todos los días** de la semana.
- **Consumo frecuente:** se puede comer entre **3 - 4 días** a la semana.
- **Consumo ocasional:** **no se debe comer más de 1-2 veces** a la semana.



1. ¿Qué grupos de alimentos puedo comer todos los días? márcalos:

- Lácteos y frutos secos
- Dulces y grasas
- Hidratos de carbono
- Frutas y verduras
- Carne, huevo y pescado

2. Arrastra las palabras al grupo de alimentos que pertenezcan y añade tú uno más en cada caso:

HIDRATOS DE CARBONO	FRUTAS Y VERDURAS	LÁCTEOS Y FRUTOS SECOS	CARNE HUEVOS Y PESCADO	DULCES Y GRASAS

Salmón

donuts

cebollas

queso

cereales

3. Marca verdadero o falso en cada caso:

- Las frutas las puedo comer todos los días.
- Los espaguetis no son hidratos de carbono.
- La leche nos da vitaminas.
- Debemos beber al menos 1 litro de agua al día.

4. Señala la opción correcta en cada caso:

- Hidratos de carbono
- Frutas y verduras
- Lácteos y frutos y secos
- Carne, huevos y pescado
- Dulces y grasas