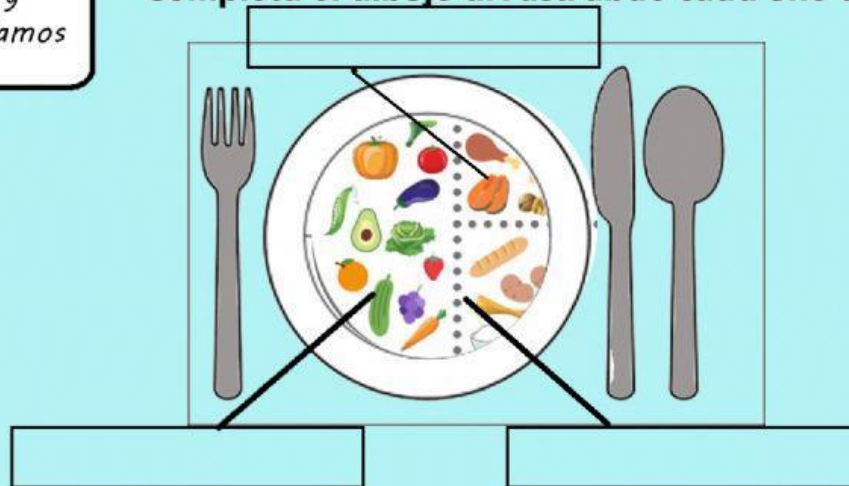


MI ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.



Hola. ¿Sabes lo bueno que es hacer ejercicios físico y comer bien? ¡Vamos a comprobarlo!

Para llevar una alimentación saludable tienes que comer vegetales, carbohidratos y proteínas. Pero, sabes cuánto de cada? Completa el dibujo arrastrando cada uno a su lugar.



VEGETALES

CARBOHIDRATOS

PROTEÍNAS

Ya sabemos qué cantidades tenemos que comer pero sabemos que alimentos tenemos de escoger. Selecciona el grupo al que pertenece cada alimento. Cada uno es rico en un nutriente.



¿Sabes cuántas comidas debes hacer al día? Recuerda que cada una tiene su horario. Vamos a verlo. Completa eligiendo las respuestas adecuadas.

Durante el día tenemos que hacer _____ comidas. Veamos los

DESAYUNO

ALMUERZO

COMIDA

MERIENDA

CENA

