

ALIMENTACION SALUDABLE



Une las columnas:

PROTEINAS

Nos ayudan a estar sanos. Se encuentra en las verduras, frutas y derivados de la leche.

HIDRATOS DE CARBONO

Nos dan energía. Están en la pasta, arroz, patatas, azúcar, pan...

GRASAS

Nos ayudan a crecer y curar partes del cuerpo que se rompen. Están en el pescado, huevos, leche, carnes...

VITAMINAS Y MINERALES

También nos dan energía. Están en los aceites, mantequilla...

Señala las frases correctas:

- Los alimentos en la parte de arriba de la pirámide los podemos tomar todos los días.
- Los alimentos de la parte de abajo debemos de tomarlos todos los días.
- Los alimentos de la parte central deben de tomarse varias veces a la semana.
- Los alimentos se conservan de dos formas: en frio y en conservas.