

La dieta saludable

1º ¿Por qué es importante comer alimentos variados?

2º Recuerda en qué consiste una dieta sana y marca las frases que sean correctas

- a.) en una dieta sana las grasas y los azúcares no deben estar presentes**
- b.) Hay que comer fruta y verdura todos los días**
- c.) Es recomendable hacer cinco comidas repartidas al día**
- d.) El desayuno es una comida poco importante, debe ser ligero y sin mucho aporte de energía**

e.) Para seguir una dieta sana hay que comer, principalmente carne

f.) Los alimentos ricos en fibra son saludables, porque ayudan a mantener sano el tubo digestivo

Espero que hayas
aprendido mucho sobre
la dieta saludable



M532Profe