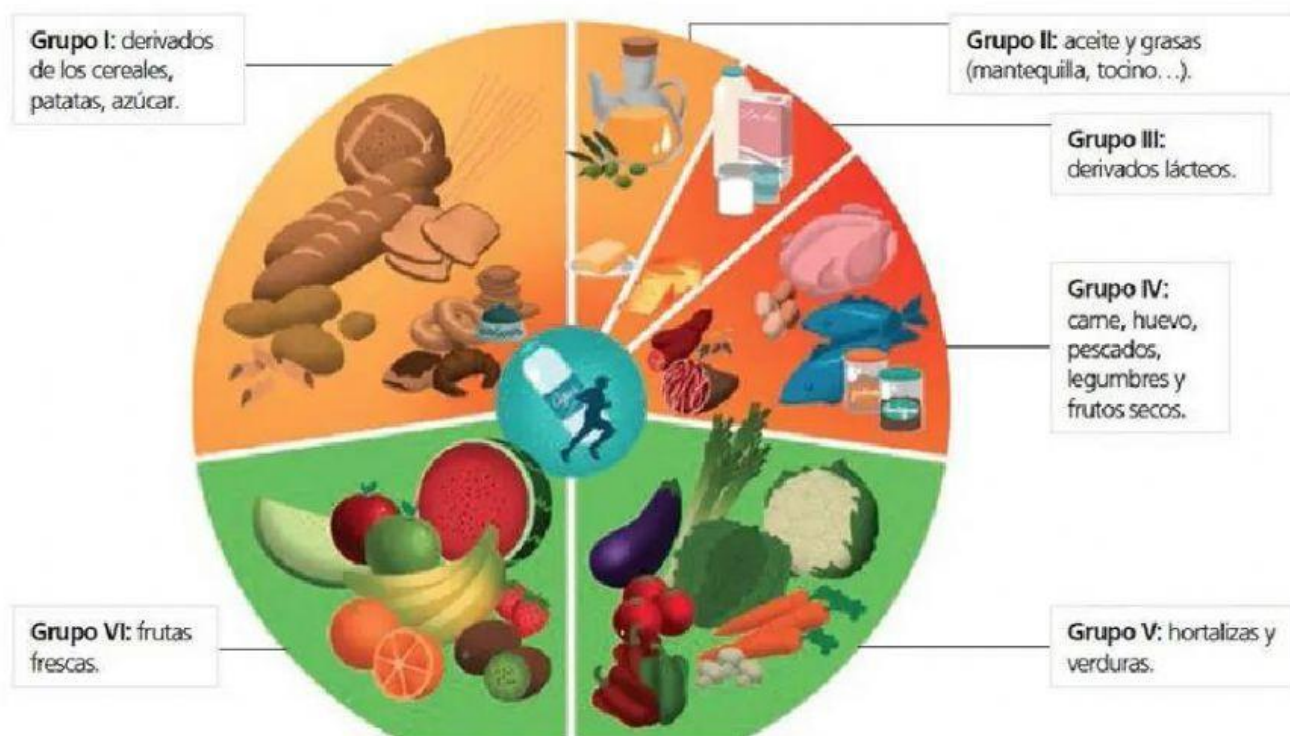


DISEÑAMOS UNA DIETA EQUILIBRADA

Esta es la **rueda de la alimentación**, y basándonos en ella, ¡podemos comer sano y rico a la vez!



Después de echarle un vistazo a la rueda, ya podemos empezar... ¿estáis listos y listas?

Lo primero será separar los más saludables de aquellos que no lo son y para ello debéis meter en el carrito los más sanos.







Una vez que tenemos hecha la compra, ¡diseñemos nuestra comida! Debemos realizar 5 comidas diarias con alimentos variados y ricos en fibra y proteínas.

Empecemos por el desayuno, ¿cómo lo diseñaríais? Arrastrad hasta aquí debajo los alimentos que mejor encajen en la primera comida del día.

Después, viene el almuerzo; ¿qué alimentos escogeríais?

¿Y para la comida?

También debemos merendar después de clase.

Y, por último, debemos elegir la cena.

