

Una correcta forma de comer

- Al conjunto de alimentos que se consume regularmente se les llama dieta. Se necesita una dieta correcta para estar sano. Ésta debe ser completa (con alimentos de los tres grupos), equilibrada, inocua (que no implique riesgos para la salud), suficiente (que cubra los requerimientos de cada persona), variada y adecuada (acorde a los gustos y cultura del consumidor).

1. Observa el esquema del Plato del Bien Comer y contesta.

a) ¿Con qué colores se representan los tres grupos de alimentos?

b) ¿Qué tipo de alimentos se recomienda consumir combinados?



2. Relaciona con líneas las dos columnas.

Son la principal fuente de energía e incluyen a los tubérculos.

Tienen muchas vitaminas y se recomienda su consumo abundante.

Verduras y frutas

Cereales