

CIENCIA

Nombre:

Fecha: 23/10/24 Grado y sección: 3° A

1.-¿Qué es la dieta?

Es no comer mucho
para estar delgados y
así sentirnos bien.

Es no comer dulces
para estar sanos y
fuertes.

Es un grupo de
alimentos que se
necesita el cuerpo.

2.- ¿Cómo debe ser la dieta?

3.- ¿Cómo podemos clasificar a los alimentos?

Energéticos
Constructores
Dulces

Energéticos
Constructores
Protectores

Constructores
Protectores
Vegetales y frutas

4.- Los alimentos constructores son:

.....

5.- Los alimentos energéticos son:

.....

6.- Los alimentos protectores son:

.....

7.- ¿Qué beneficios nos da al combinar los alimentos?