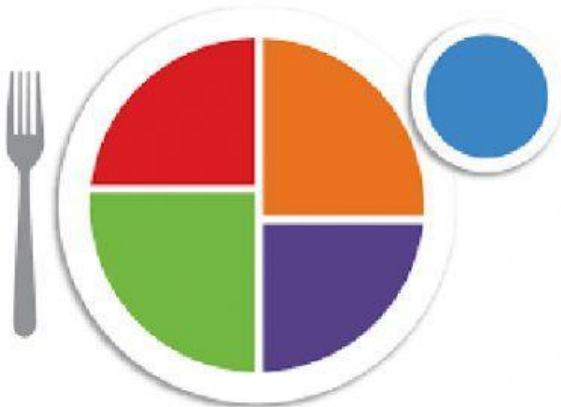


Comer sano permite que nuestro cuerpo funcione adecuadamente y nos ayuda a prevenir enfermedades.

1. La siguiente guía para planificar comidas saludables se llama:



La pirámide

MiPlato

Come Saludable

2. Escoge los alimentos más saludables:



3. Cierto o Falso:

Cierto

Falso

a. El agua es fundamental para el funcionamiento de nuestro organismo.

Cierto

Falso

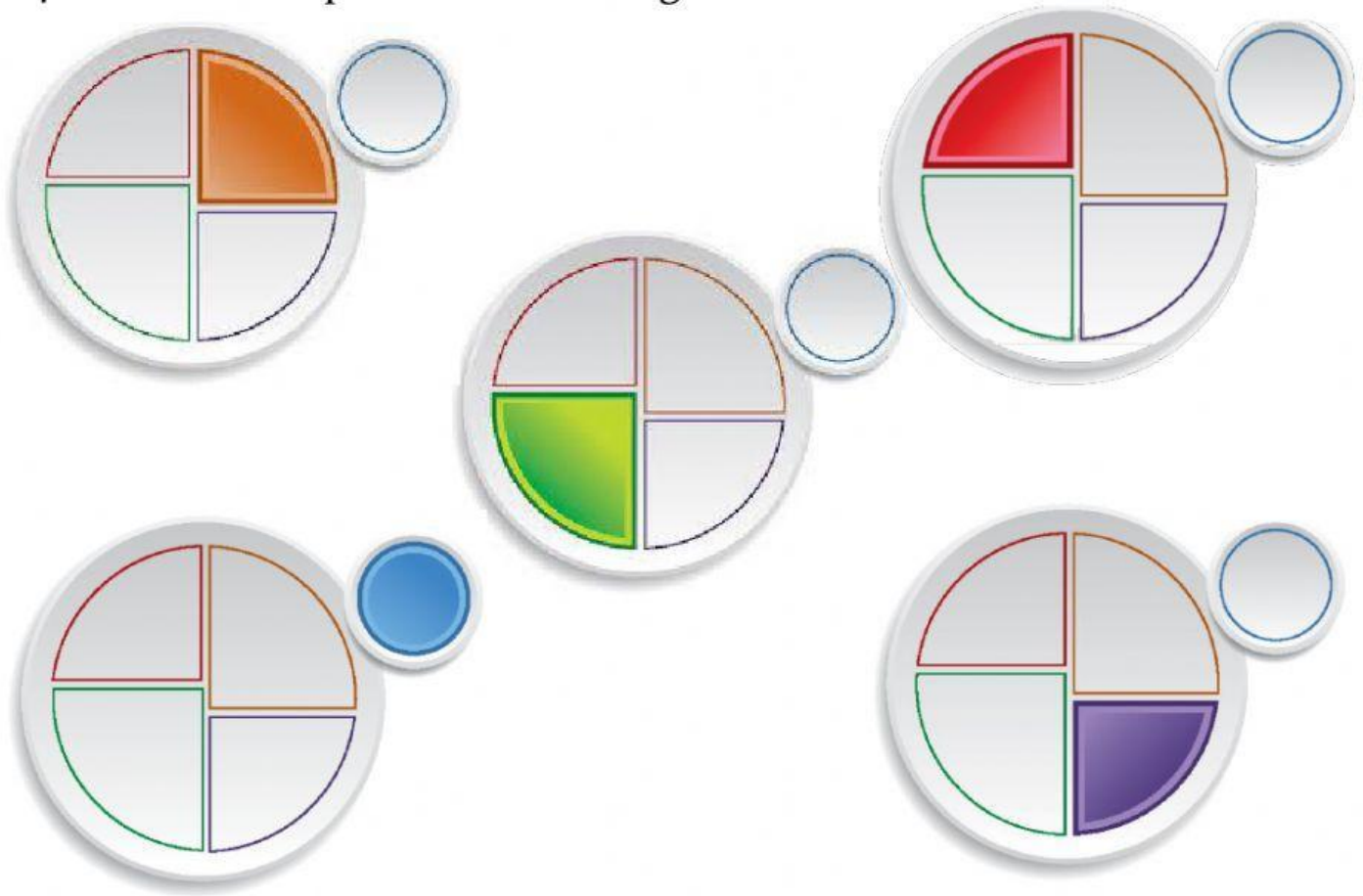
b. Debemos consumir muchas grasas saturadas.

Cierto

Falso

c. La mitad de nuestro plato debe ser de frutas y vegetales.

4. Identifica las partes de nuestra guía alimentaria:



5. Identifica a cuál grupo pertenecen los siguientes alimentos:

