

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1) Une con flechas para formar hábitos de vida saludables.

Hay que beber todos los nutrientes.

Todos los días debemos comer ejercicio físico.

Después de comer debemos 8 horas diarias.

No debemos abusar de frutas y verduras

Nuestra dieta debe contener los alimentos dulces

Debemos dormir lavarnos los dientes.

Es importante realizar 2 litros de agua al dí

2) Indica si estas afirmaciones son verdaderas o falsas

A) La dieta mediterránea es típica de los países del norte de Europa

**VERDADERO**      **FALSO**

B) En la dieta mediterránea se consume mucha carne roja.

C) El aceite de oliva es la fuente principal de grasa en la dieta mediterránea.

**VERDADERO**      **FALSO**

D) Si sigo una dieta mediterránea comeré muchos alimentos de origen vegetal.

**VERDADERO**      **FALSO**

E) En la dieta mediterránea se consume moderadamente huevos y lácteos.

**VERDADERO**      **FALSO**