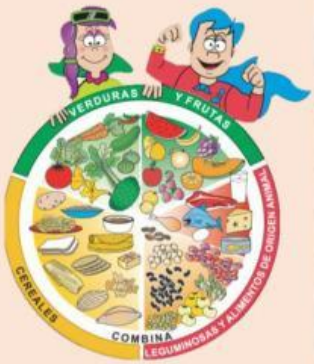
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El **Plato del bien comer** o **Plato del bien comer** fue creado para buscar que tengamos una dieta:
Equilibrada: tener una dieta totalmente balanceada.
Inocua: que su consumo no sea malo para la salud, no sea tóxico ni dañino para el cuerpo.
Suficiente: que la comida no sea demasiado escasa ni demasiado excesiva.
Variada: que incluya todos los nutrientes necesarios para la buena alimentación.
Adecuada: que la dieta sea de acuerdo con cada persona.



- Completa los enunciados escribiendo los nutrimentos que se encuentran en los recuadros en la línea correspondiente.

Lípidos o grasas	Vitaminas y minerales	Carbohidratos	Proteínas

1. Provienen de alimentos de origen animal (como la carne, huevos, leche y sus derivados) y de origen vegetal (como las leguminosas): _____.
2. Se encuentran en los aceites, en ciertos vegetales y en algunas semillas _____.
3. Se encuentran principalmente en los cereales, en tubérculos y en las frutas: _____.
4. Se encuentran en las verduras y frutas: _____.

LIVEWORKSHEETS