

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué debemos hacer para tener una alimentación saludable? Marca.



- Debemos tomar solo agua, frutas y verduras.
- Debemos tomar todo tipo de alimentos.

2 Observa la pirámide de los alimentos. Después, contesta.

Alimentos que solo se pueden tomar de vez en cuando.

Alimentos que se deben comer varias veces a la semana.

Alimentos que hay que tomar varias veces al día.

▪ ¿Qué alimentos debemos tomar todos los días?

▪ ¿Qué alimentos debemos tomar varias veces a la semana?

▪ ¿Qué alimentos debemos tomar solo en algunas ocasiones?