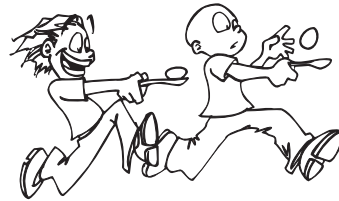


# Aprendamos a alimentarnos bien

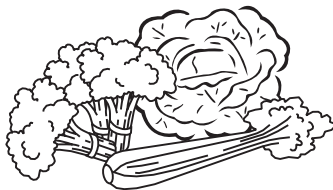
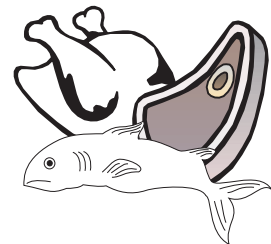
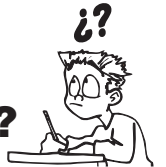
(Parte I)



## Los alimentos



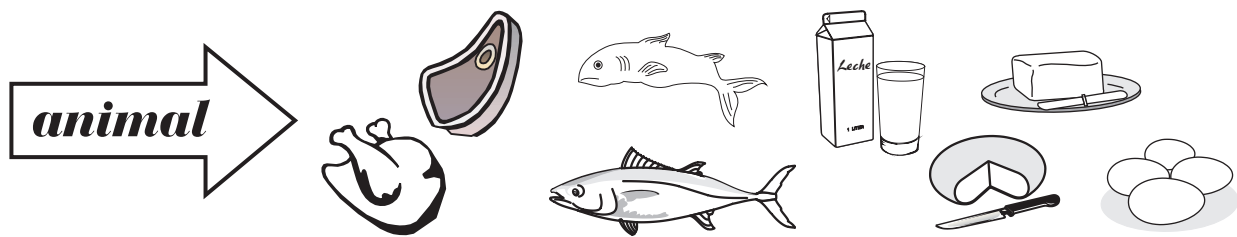
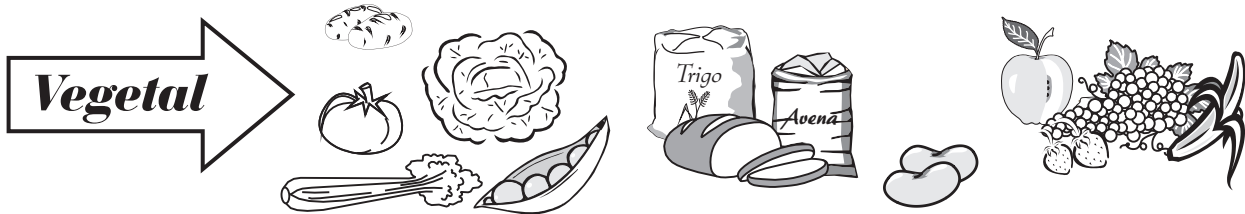
¿ Qué clase de comidas nos alimentan ?





## ¿Cuál es el origen de los alimentos ?.

\* Los alimentos son de origen:



### 1. Completa adecuadamente con las palabras del recuadro.

panes - sanos - animal - alimentación

Δ Los alimentos sirven para estar \_\_\_\_\_ .

Δ Una buena \_\_\_\_\_ consiste en comer frutas, verduras, carnes, etc.

Δ Los alimentos son de origen \_\_\_\_\_ , vegetal y mineral.



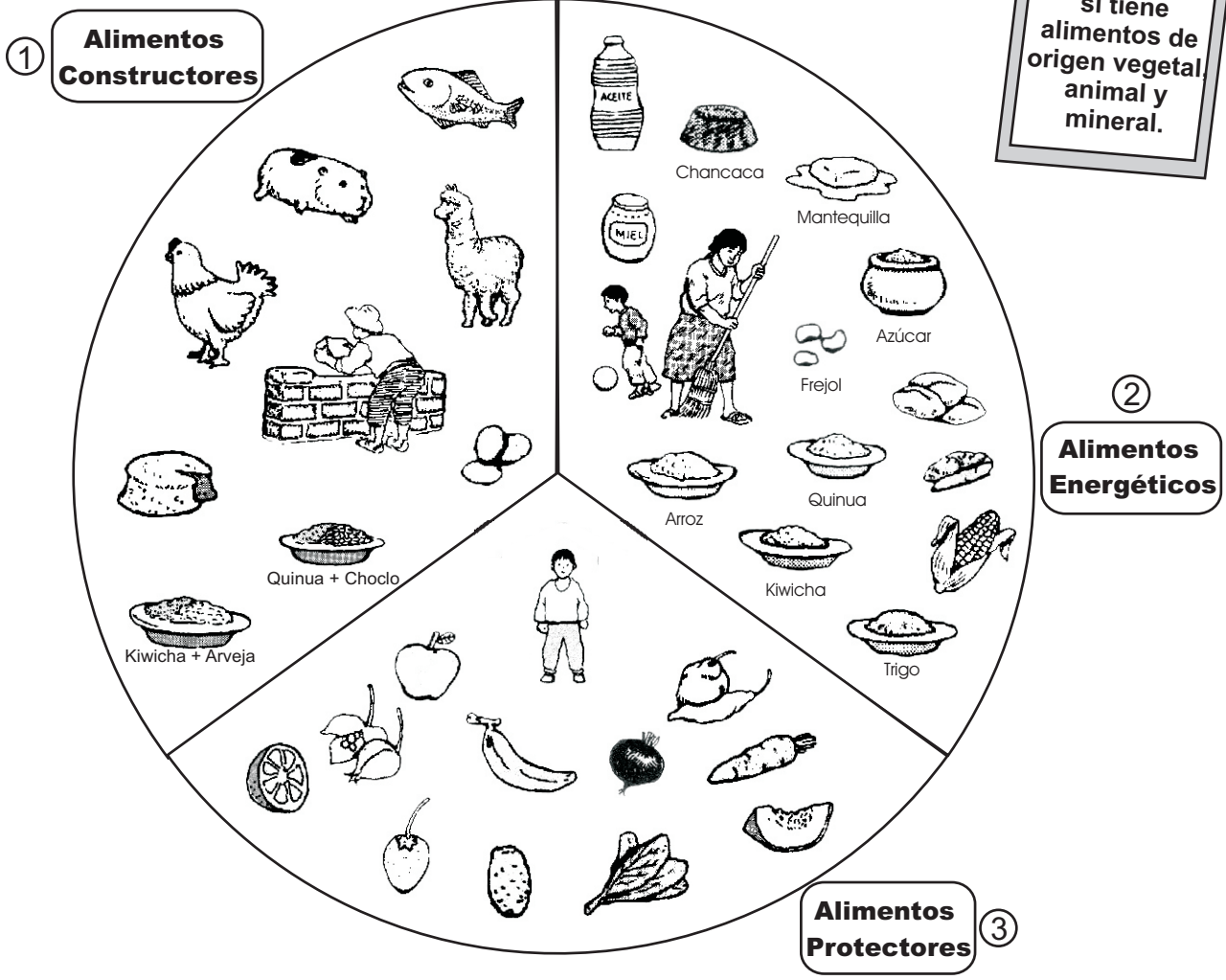


# ¿ Cómo funcionan los alimentos en nuestro cuerpo ?.



\* Por su función los alimentos son:

**RECUERDA:**  
Una comida es balanceada si tiene alimentos de origen vegetal animal y mineral.



## 2. Marca **SÍ** o **NO**.

1. Los alimentos constructores sirven para crecer, para formar músculos, para la sangre, etc.
2. Los alimentos protectores son la carne, la leche, el queso.
3. La mantequilla y el aceite son alimentos energéticos.

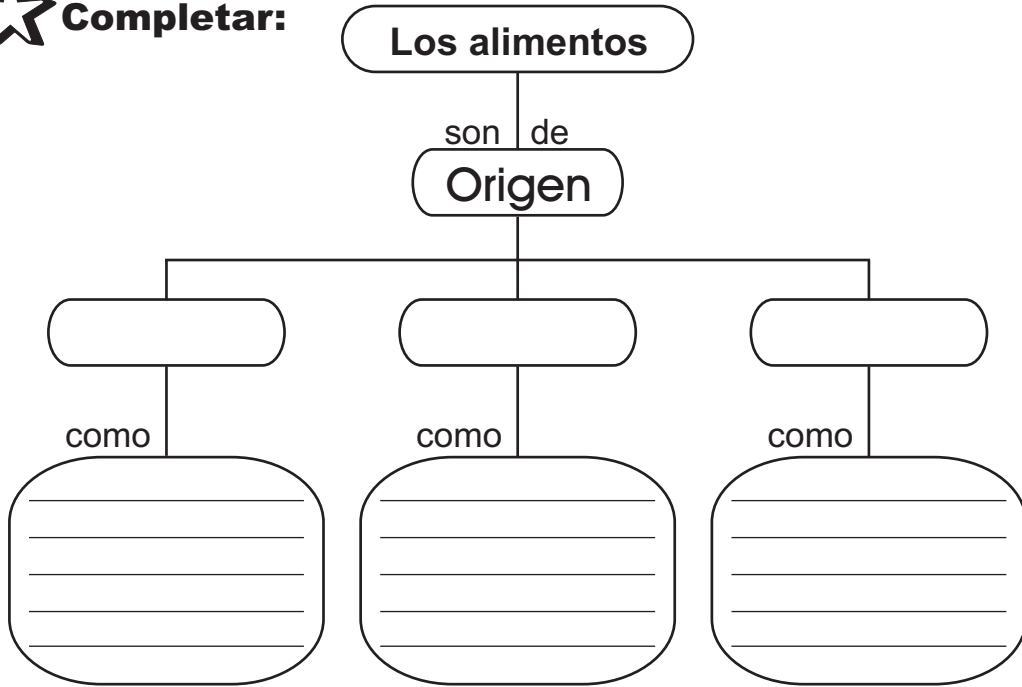
**SÍ**     **NO**

**SÍ**     **NO**

**SÍ**     **NO**

Hazlo TÚ mismo

★ **Completar:**



★

