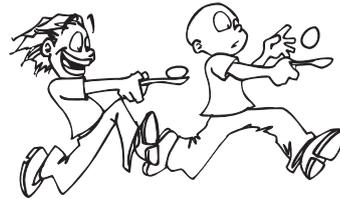


Aprendamos a alimentarnos bien

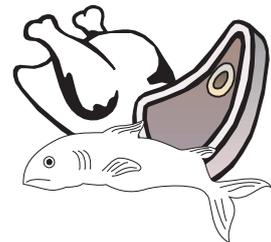
(Parte I)



Los alimentos



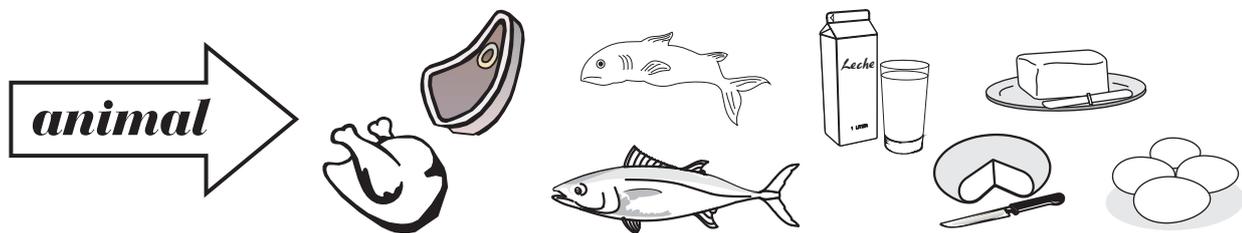
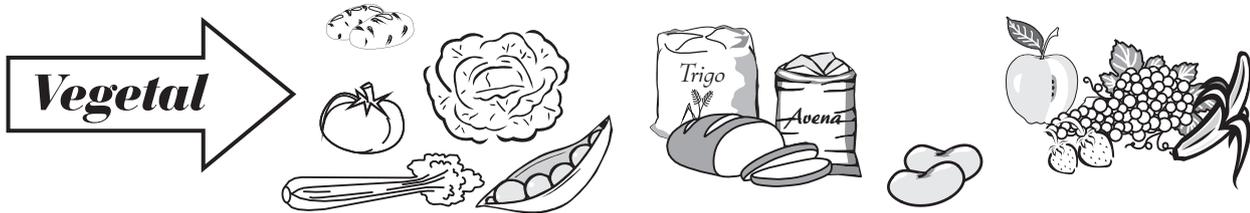
¿ Qué clase de comidas nos alimentan ?





¿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.



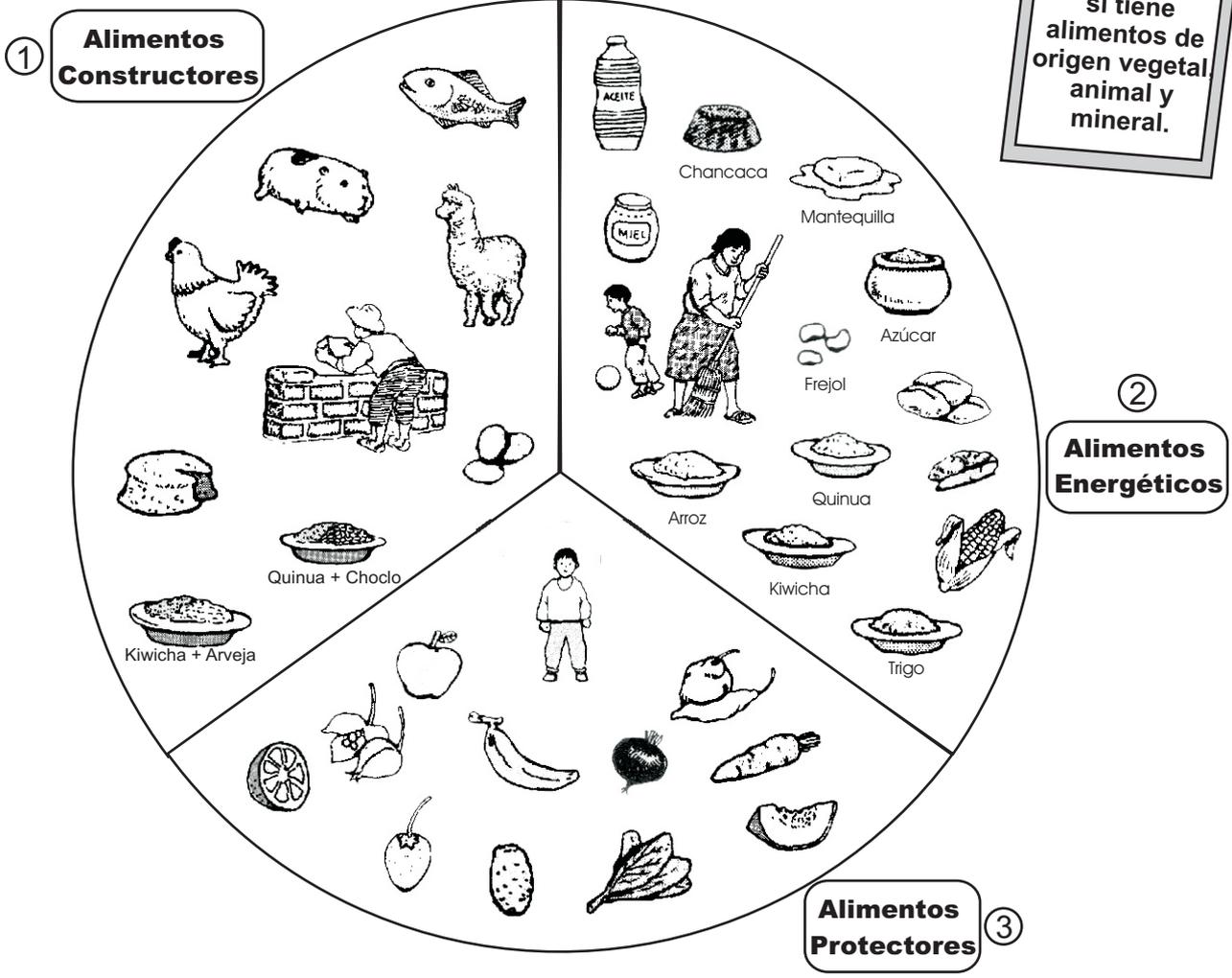


¿ Cómo funcionan los alimentos en nuestro cuerpo ?.



* 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.

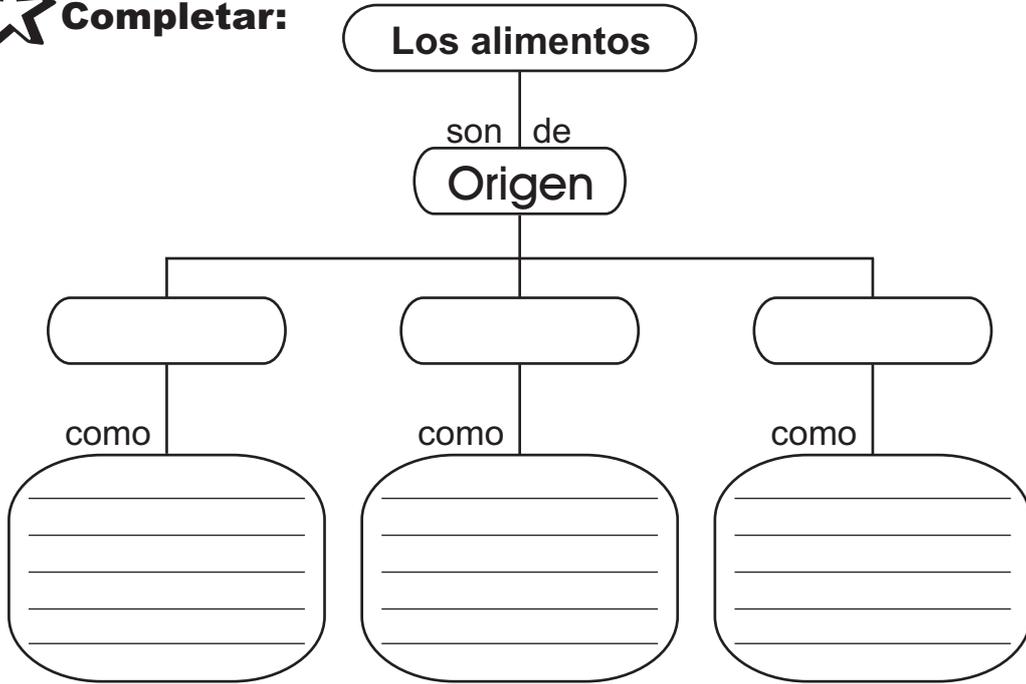
SÍ NO

SÍ NO

SÍ NO

Hazlo TÚ mismo

★ **Completar:**



★

