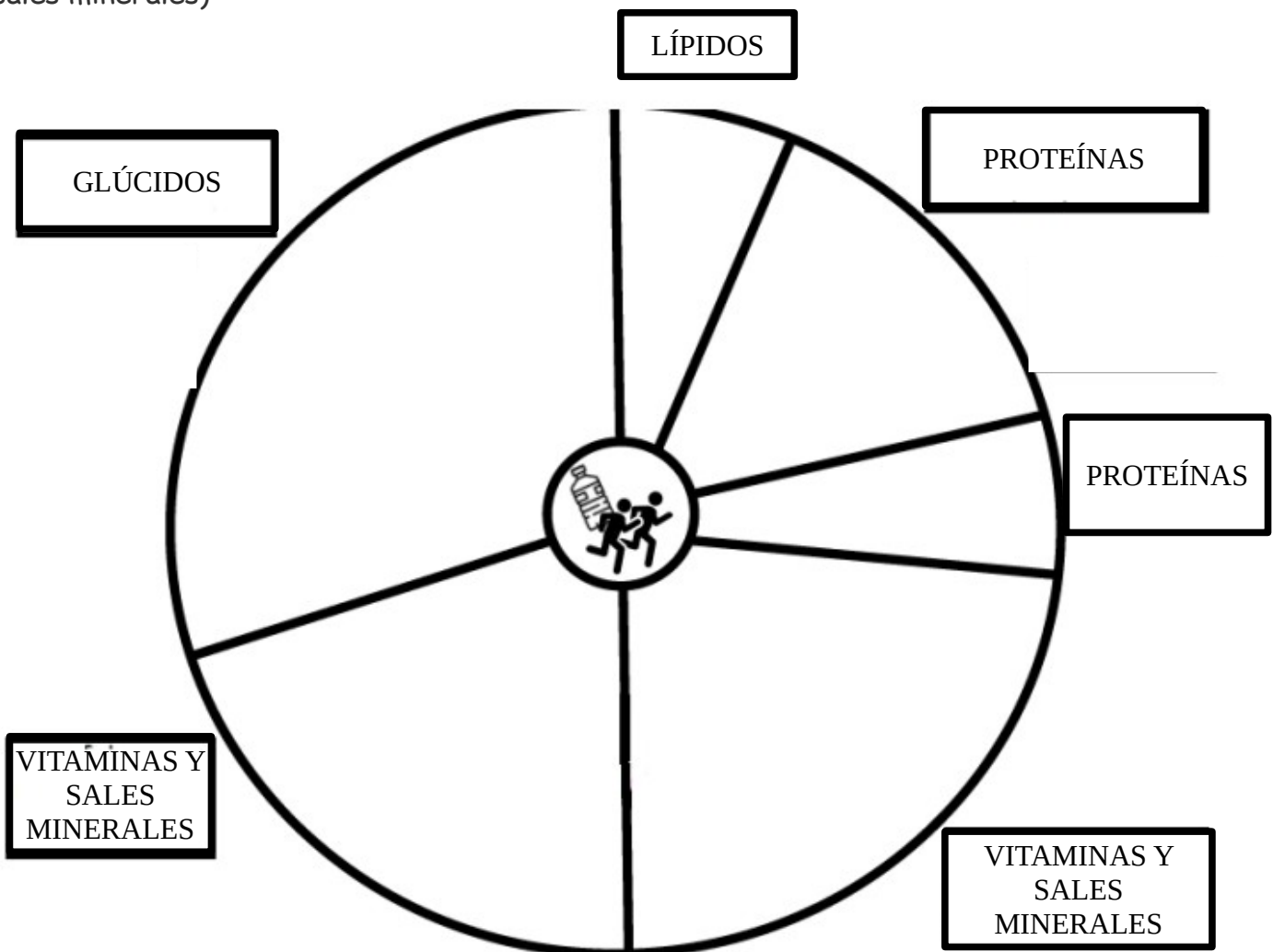


ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La **rueda de los alimentos** es la representación gráfica que muestra la manera más saludable de combinar los diferentes tipos de alimentos que debemos tomar a lo largo del día.

- * Colorea de amarillo la zona de alimentos energéticos (glúcidos y lípidos)
- * Colorea de rojo la zona de alimentos que forman las estructuras de nuestro cuerpo (proteínas)
- * Colorea de verde la zona de alimentos reguladores de nuestro organismo (vitaminas y sales minerales)



*Recorta los alimentos y colócalos en el lugar correspondiente. Recuerda que:

- Glúcidos: pasta, pan, patata, cereales
- Lípidos: aceite, mantequilla, frutos secos, aguacate, semillas
- Proteínas: huevos, leche, queso, yogur, carne, pescado
- Vitaminas y sales minerales: productos frescos como frutas, verduras

