

Nombre: _____

Fecha: _____

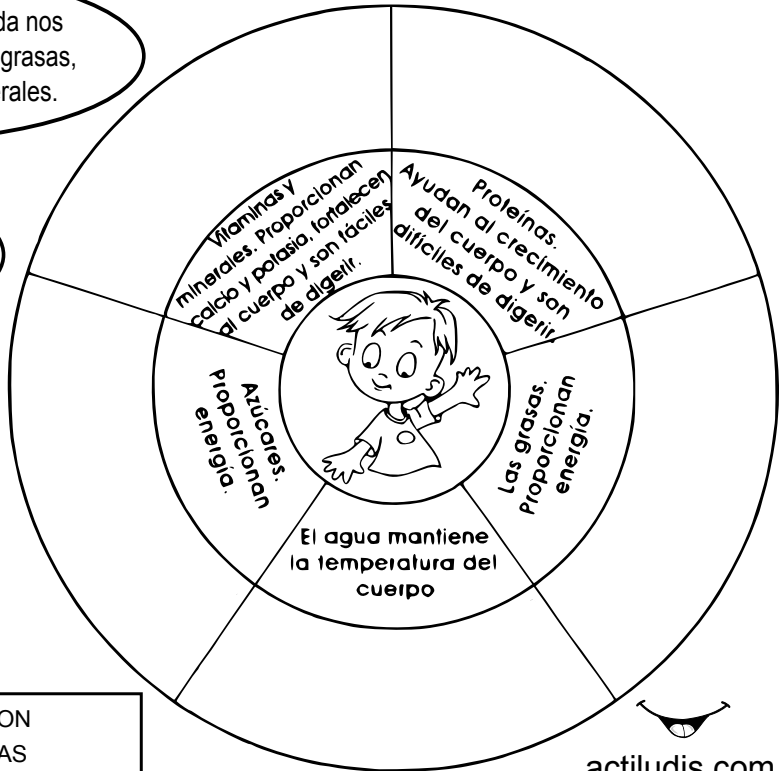
LA DIETA CORRECTA

Recorto y aprendo 3°
Adaptación: Mtro. Jesús González Molina
profesiones.dibujos.net



Una alimentación balanceada nos proporciona azúcares, agua, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.

Recorta y pega las partes del círculo en el lugar que corresponda.



Investiga y contesta las preguntas en tu cuaderno:

- ¿Qué es la nutrición?
- ¿Qué son los nutrientes y cómo se clasifican?
- Escribe qué son y da algunos ejemplos de los siguientes nutrientes:

- Carbohidratos
- Grasas o lípidos
- Vitaminas y minerales

- ¿De dónde provienen las proteínas?
- ¿Cómo debe ser una dieta correcta?
- ¿Por qué es importante beber más agua potable?
- Colorea y describe el plato del bien comer

NUTRICION
VITAMINAS
GRASAS
DIETA
SALUD
NUTRIMENTOS
CARBOHIDRATOS
MINERALES
COMIDA CHATARRA
PROTEINAS
FRUTAS
VERDURAS

COMER
CORRECTAMENTE

c	w	p	a	q	g	j	d	i	y	m	s	x
o	a	f	r	t	b	l	o	e	u	c	o	z
m	j	r	n	o	e	i	a	y	z	l	t	w
i	p	n	b	b	t	i	c	h	m	f	n	e
d	b	u	c	o	m	e	d	r	u	a	e	s
a	g	t	v	m	h	z	i	d	s	t	m	a
c	k	r	i	e	i	i	n	n	u	b	i	s
h	w	i	t	x	r	n	d	d	a	j	r	a
a	e	c	a	s	o	d	e	r	s	s	t	r
t	v	i	m	a	a	n	u	r	a	i	u	g
a	n	o	i	l	w	x	o	r	a	t	n	l
r	u	n	n	u	z	e	f	j	a	l	o	p
r	w	d	a	d	o	r	e	m	b	s	e	s
a	l	t	s	y	f	r	u	t	a	s	u	s

actiludis.com

