



Alumno: _____ Fecha: _____

Escuela: _____ Grupo: _____

Una dieta cruzada



Ubica en el siguiente esquema las palabras destacadas del texto de abajo. Todas son características de una dieta óptima. DIETA es, por cierto, la palabra que te hemos dejado como ayudita. ¡Mucha suerte!

Existe una dieta **adecuada** para cada persona, en función de su edad, peso, sexo y actividad. La ingesta de alimentos debe ser **balanceada** y **completa**, respetando los niveles de la pirámide alimentaria. Siempre debe preferirse el consumo de alimentos en estado **natural**, es decir, no procesados químicamente. Come lo **suficiente**, ni más ni menos de lo que necesites. Recuerda que una dieta **variada** te ayuda a prevenir enfermedades, manteniéndote fuerte y sano.

¡Ahora tienes toda la información que necesitas para hacer tu dieta más sana!

