

La dieta saludable

Dieta

* Es el conjunto de comidas y bebidas que tomamos.

Dieta Equilibrada

Cuando tomamos una cantidad adecuada de nutrientes.

Dieta Suficiente

Cuando nos da la energía que necesitamos.

La rueda de los alimentos

* Es una forma de clasificar los alimentos en grupos

* Grupo 1: Hidratos de Carbono

* Grupo 2: Grasas

* Grupo 3: Proteínas

* Grupo 4: Proteínas y Calcio

* Grupo 5 y 6: Vitaminas, minerales y fibra.