

19 Alimentación: base de la salud

Qué sabes de...

Localiza en la sopa de letras las palabras que completan el texto; escríbelas.

N	L	O	S	E	L	A	E	R	E	C	J
U	A	S	A	D	A	U	C	E	D	A	N
T	C	L	P	R	T	N	B	S	T	R	O
R	T	M	R	O	F	R	J	C	R	B	I
I	E	C	U	D	U	L	A	S	G	O	C
R	O	E	S	T	A	N	I	O	F	H	A
S	S	E	N	R	A	C	H	R	R	I	T
E	H	J	L	D	A	I	U	T	U	D	N
C	N	C	I	A	N	E	R	O	T	R	E
P	R	O	T	E	I	N	A	S	A	A	M
A	J	E	C	O	N	S	I	O	S	T	I
B	I	N	P	O	U	R	T	N	L	O	L
D	U	N	O	I	C	C	E	L	E	S	A

Para que el cuerpo pueda realizar todas sus funciones necesita equilibrada, la de alimentos en cantidades, se conoce como, para ello se deben incluir, verduras,, productos, etcétera. Una dieta óptima contiene más carbohidratos que grasas y una cantidad considerable Una buena le permite al cuerpo conservar la y depende de lograrlo.

CÁPSULA INFORMATIVA...

Seguramente, en repetidas ocasiones te habrán dicho "aliméntate bien", "haz una dieta balanceada". "come a tus horas", "deja de comer chatarra". Todas estas expresiones tienen que ver con un proceso vital: la alimentación. Éste nos permite mantener una buena salud.