



# ¡SOPA DE LETRAS SALUDABLES!

Encontrá en esta sopa de letras, en forma horizontal o vertical, alimentos saludables y encerralos con un círculo. Luego escribí cada uno de ellos en el grupo al cual pertenecen. Las letras que sobran forman un mensaje. ¡Animáte a descubrirlo!

## A BUSCAR:

Pan  
Brócoli  
Pera  
Yogur  
Pollo  
Aceite  
Arroz  
Leche  
Zanahoria  
Naranja  
Fruilla  
Zapallo  
Atún  
Lenteja  
Fideo  
Quesos  
Manzana  
Berenjena  
Pescado  
Huevos

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

### Cereales y legumbres

---

---

---

---

### Vegetales

---

---

---

---

### Frutas

---

---

---

---

### Lácteos

---

---

---

---

### Carnes y Huevos

---

---

---

---

### Aceites

---

---

---

---

“

---

---

---

---

---

---

---

---

# ¡CADA GRUPO CON SU FUNCIÓN!

Completá el cuadro con el nombre de cada grupo. Luego leé que función cumple en nuestro cuerpo.

## GRUPOS DE ALIMENTOS

## ¿PARA QUÉ NOS SIRVE?



-----  
-----

- . Dan energía para jugar y aprender
- . Regulan la función intestinal



-----  
-----

- . Aumentan las defensas para no enfermarse
- . Regulan la fundación intestinal



-----  
-----

- . Ayudan a formar huesos y dientes fuertes
- . A crecer y a curar heridas



-----  
-----

- . Ayudan a crecer, a desarrollarnos y a aprender más y mejor



-----  
-----

- . Dan energía de reserva
- . Algunas cuidan la salud del corazón



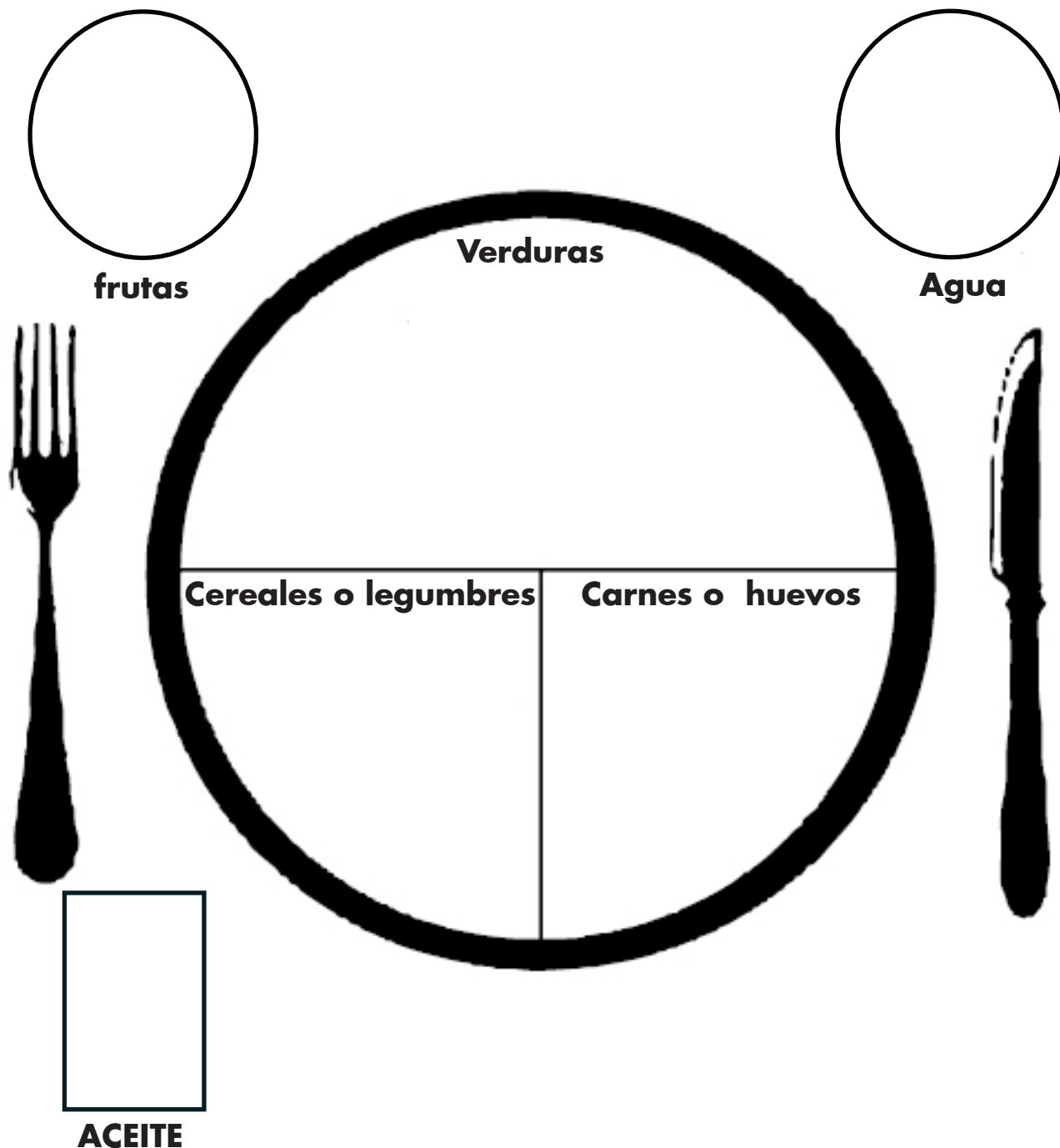
-----  
-----

- . Dan muchas energía
- ¡Atención forman caries en los dientes!

**“Los alimentos de los distintos grupos nos dan la energía y los nutrientes que necesita nuestro cuerpo para funcionar correctamente.”**

# ¡A TU GUSTO!

Armá una comida variada y equilibrada con figuras de alimentos saludables que recortes de revistas.



**“Equilibrá la energía que entra a tu cuerpo con los alimentos y la energía que sale a través del juego y del movimiento.”**