



Non todos os alimentos nos aportan os mesmos nutrientes, para entendelo mellor, imos elaborar unha **pirámide de alimentación**. Tede en conta que **na base da pirámide** estarán eses alimentos que podemos comer todos os días, e pola contra, **na cúspide da pirámide** estarán os alimentos dos que non podemos abusar deles por non seren importantes na nosa dieta.



Fixádevos na primeira pirámide, e con axuda desta, elaborade a segunda pirámide. **Debuxade ou escribide** o nome dos alimentos no nivel correspondente da pirámide.



