

La alimentación saludable

Alaya

En los últimos años se ha popularizado mucho la idea de alimentación saludable o alimentos saludables. ¿Pero que significa, que ventajas o desventajas tienes, que alimentos son saludables y cuales no?



¿QUE ES?

La alimentación saludable, es un termino que se utiliza para indicar aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para tener una buena salud.



¿QUÉ
ES?

VENTAJAS

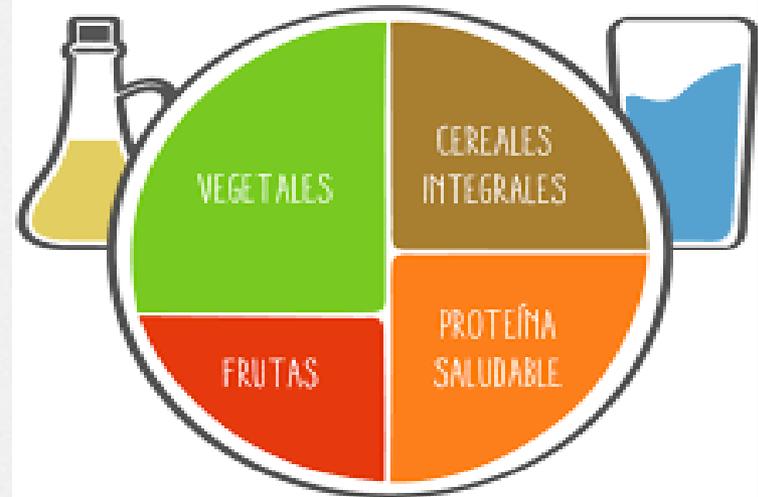
Algunas ventajas son la salud física y
mental

ventajas



Algunos
**ALIMENTOS
SALUDABLES**
son:

- °Las legumbres
- °Las frutas y verduras
- °Algunas carnes
- °Los cereales
- °Los pescados
- °Los lácteos
- °El aceite de oliva



Espero que os haya gustado y hayáis
aprendido

FIN

