



SEMANA 30 - DÍA 2

ALIMENTOS PARA ESTAR SANOS

NUESTRA META: Explicar la función de los diferentes grupos de alimentos que se deben consumir para estar sanos y opinar sobre nuestra alimentación.

CARACTERÍSTICAS O CRITERIOS PARA LOGRAR LA META:

- Diferenciar los grupos de alimentos para tener una alimentación saludable.
- Describir la función de los alimentos que consumes y dar razones de por qué son o no saludables.
- Opinar sobre tu alimentación.

I. Lee el siguiente texto y selecciona la respuesta correcta:



• **Selecciona la respuesta correcta:**

1. Contienen calcio y proteínas:

2. Nos aportan energía:

3. Contienen **Vitaminas** y **Minerales**:

4. Contienen **proteínas** y nos ayudan a crecer:

5. En nuestra dieta alimenticia debemos consumir siempre:

II. Observo las siguientes imágenes.



Desayuno 1



Desayuno 2

1. ¿Qué alimento del desayuno 1 es de origen animal?

Frutas

Verduras

Leche

2. ¿Qué alimentos del desayuno 2 son de origen vegetal?

Papas

Gaseosa

Pollo

3. ¿Cuál de los dos desayunos es el más saludable?

Desayuno 2

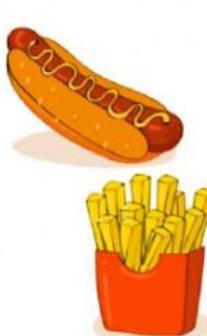
Desayuno 1

Ninguno

4. ¿Cuál desayuno prefieres? ¿Por qué?

III. Según la siguiente información:

ALIMENTOS PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS

<p>Alto en azúcares</p> 	<p>Alto en grasas</p> 	<p>Alto en sal</p> 
--	--	---

• Completa los espacios en blanco según corresponda:

Los alimentos _____ y _____ son aquellos que contienen cantidades elevadas de _____, _____ y _____. Estos no son alimentos _____ y por el contrario son dañinos para nuestra _____; por ello debemos consumir siempre alimentos _____.

salud

grasas

procesados

azúcar

sal

saludables

naturales

ultraprocesados

IV. ACTIVIDAD PARA EL CUADERNO: Escribe 2 lista de alimentos que consumirías en un desayuno saludable y nutritivo.