



6th Grade
Unit: 9

Semana: 1
17 al 21 de Mayo

Editorial: SM



Instrucciones de Trabajo

1. Ver el video con el vocabulario necesario para la semana. Al menos 3 veces, repetir las palabras para practicar la pronunciación.



Toma nota del vocabulario en tu cuaderno



5th Grade Unit: 9

Semana: 1
17 al 21 de Mayo

Editorial: SM

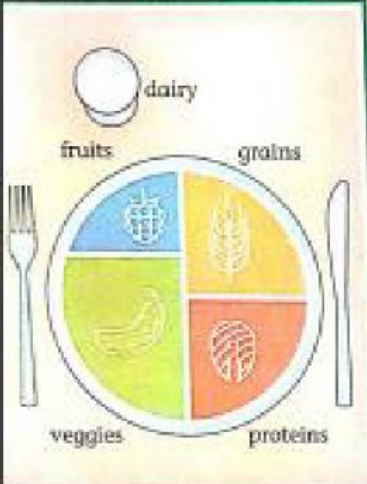
2. Lee el artículo contesta las siguientes preguntas.



Eating a Healthy and Balanced Diet

taken from www.eatinghealthy.com





1. What happens when we eat?

When we eat, we put energy in our bodies. We **measure** the energy in food and exercise by using calories, and it is important to eat the correct amount of calories that our bodies need. People who eat more calories than they need become overweight and people who do not eat sufficient calories are underweight. So how can we eat the right amount?

2. What food is in a balanced diet?

Fruits and vegetables are important because they give you vitamins, minerals, and fiber, which are important for good digestion.

Grains give you carbohydrates, which give your body energy. Some examples of grains are bread, pasta, and rice.

Legumes and animal products give you protein, which your body needs to grow. Legumes are plants that are rich in protein, for example, beans, peas, and lentils. Animal products can include meat, chicken, fish, yogurt, cheese, and milk.

3. What health problems can you get from being overweight?

Overweight or obese people have a higher chance of developing illnesses. Young people are at risk of becoming overweight if they are inactive for too long, or if they eat lots of junk food. It's important to follow the Healthy Plate, as well as getting regular exercise, in order to stay healthy.



The Healthy Plate

The Healthy Plate is a guide that tells us what to eat for a healthy diet. It can help you choose what foods to eat and in what portions. For example, you should eat more fruit and vegetables than animal products. The amount of food you should eat depends on your age, gender, and the amount of exercise you do.

Contestar ejercicios del libro de texto. Puedes checar el vocabulario las veces que necesites.



Eating a Healthy and Balanced Diet

taken from www.eatinghealthy.com

Comer una dieta saludable y balanceada



El plato del buen comer

El plato del buen comer es una guía que nos dice que comer para una dieta saludable. Esto nos puede ayudar a elegir que comida comer y en que proporciones. Por ejemplo deberían comer más frutas y verduras que productos animales. La cantidad de comida que debemos comer depende de nuestra edad, género y de la cantidad de ejercicio que hacemos.

1. ¿Qué pasa cuando nosotros comemos?

Cuando comemos, ponemos energía in nuestros cuerpos. Medimos la energía con comida y ejercicios usando calorías y esto es importante el comer las cantidades correctas de calorías que nuestros cuerpos necesitan. Las personas que comen más calorías que las que ellos necesitan se convierte en sobrepeso y personas que no comen las suficientes calorías tienen bajo peso. Entonces como podemos comer la cantidad correcta?

2. ¿Qué comida es en una dieta balanceada?

Frutas y vegetales son importantes porque nos dan vitaminas, minerales y fibra que son importantes para la buena digestión.

Granos Nos dan carbohidratos que nos dan energía a nuestro cuerpo. Algunos ejemplos de granos son pan, pasta y arroz.

Legumbres y productos animales Nos dan proteínas, las cuáles necesitan nuestro cuerpo para crecer. Las legumbres son plantas que son ricas en proteínas, por ejemplo frijoles, lentejas. Los productos animales pueden incluir carne, pollo, pescado, yogurt, queso y leche.

3. ¿Qué problemas de salud puedes tener con sobrepeso?

Las personas con sobrepeso u obesidad tienen altas posibilidades de desarrollar enfermedades. Las personas jóvenes están en riesgo de llegar a tener sobrepeso si están inactivos por demasiado tiempo o si comen demasiada comida chatarra. Es importante seguir **El plato del buen comer** así como hacer ejercicio regularmente para estar saludable.



5th Grade
Unit: 9

Semana: 1
17 al 21 de Mayo

Editorial: SM

3. Une con una línea cada pregunta con su respuesta.

**What is
the topic?**

The investigation is
directed to Young people

**What is the purpose
of the text?**

If we don't take care of
what we eat we can be sick

**To whom the investigation
is directed to?**

The purpose is to know
the importance of good
habits

**What is the main message of the
document?**

Balanced diet

**What would be the results
of not doing it?**

The main message of the
document is take care of
our health

