



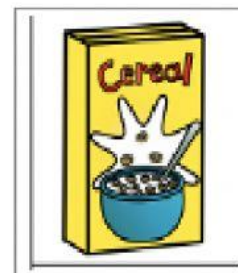
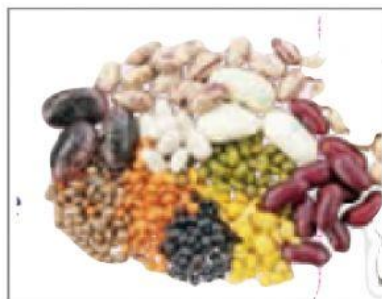
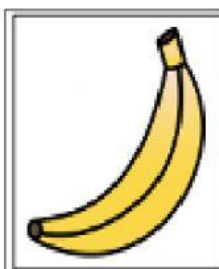
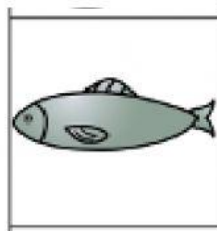
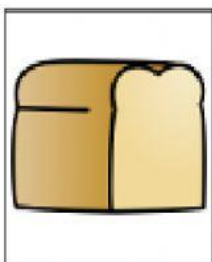
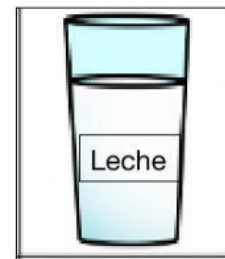
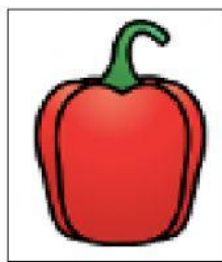
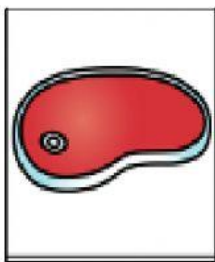
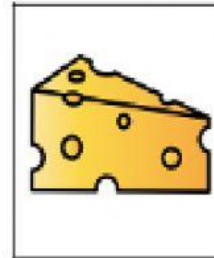
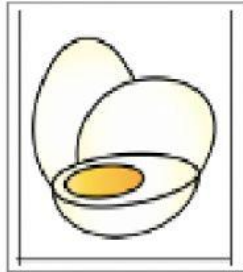
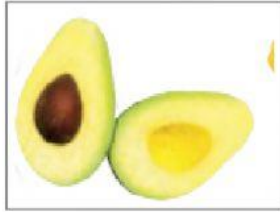
| NOMBRE | FECHA |
|--------|-------|
|--------|-------|

I.- SELECCIONA VERDADERO O FALSO SEGUN CORRESPONDA:

|    |                                                                                                                                                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Dentro de la alimentación saludable tenemos las frutas y verduras, los lácteos, cereales, legumbres, carnes aceites y agua.                    |
| 2  | Los alimentos estructurales nos ayudan a formar y fortalecer el cuerpo, la sangre, los huesos, los músculos, el cerebro, etc.                  |
| 3  | Los alimentos estructurales nos entregan proteínas.                                                                                            |
| 4  | Los alimentos energéticos nos aportan azúcares y grasas.                                                                                       |
| 5  | Los alimentos energéticos aportan energía a los músculos, el cerebro, y el corazón.                                                            |
| 6  | Los alimentos reguladores nos aportan vitaminas y minerales, necesarias para el funcionamiento normal de los componentes y órganos del cuerpo. |
| 7  | Los alimentos poco saludables son los que tienen muchas calorías, azúcar, sodio                                                                |
| 8  | La desnutrición provoca cansancio y retrasa el crecimiento de los niños                                                                        |
| 9  | La obesidad es causada por el consumo excesivo de alimentos poco saludables.                                                                   |
| 10 | Todos los alimentos con alto contenido en calorías están etiquetados para distinguir que son poco saludables.                                  |



II.- SELECCIONA EN CADA IMAGEN EL TIPO DE ALIMENTO SEGUN SU FUNCION  
ENERGETICOS - ESTRUCTURALES - REGULADORES :





III.- UBICA CADA GRUPO DE IMAGENES SEGUN CORRESPONDA:

## GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA

