

Los alimentos

Antes de empezar, te proponemos seguir escribiendo los nombres de otros alimentos de la siguiente manera:

En tarjetas, dibuja los tres alimentos que te proponemos escribir.

1. Escribe sus nombres en mayúsculas



1. **Nuestra meta:** Leer sobre los alimentos para compartir la información
2. **Características o criterios para lograr la meta:**
 - Ubicar información en el texto escrito
 - Explicar de qué trata principalmente el texto
 - Opinar, a partir de la lectura, para qué sirve el texto

1.-Observa las imágenes y contesta:

Alimentos según su función:

Alimentos constructores.	Alimentos energéticos.	Alimentos reguladores.
Son los que nos ayudan a crecer; fortalecen los huesos y los músculos; son ricos en proteínas. Ejemplos: Carnes, huevos, leche, yogur, queso, entre otros.	Son los que nos dan energía; son ricos en grasas y glucidos (harinas y azúcares). Ejemplos: Pan, fideos, papa, trigo, quinua, arroz, miel, entre otros.	Son los que nos ayudan a estar sanos y permiten el buen funcionamiento del cuerpo; son ricos en vitaminas y minerales. Ejemplos: Frutas, verduras, agua, entre otros.

1. ¿De qué trata principalmente el texto?

Alimentos Constructores

Alimentos energéticos

Alimentos según su función



2.- Lee y ordena las palabras

Los Alimentos

Los alimentos _____ son los que nos ayudan a crecer, a _____ los huesos y los _____, son ricos en _____.
Ejemplo: carnes, _____, leche, yogurt, entre otros.

constructores

fortalecer

músculos

proteínas

huevos

3.- ¿Cómo se clasifican los alimentos?

a) Alimentos constructores, energéticos, ricos en grasas

b) En alimentos constructores, energéticos, reguladores

c) En alimentos constructores, energéticos, vegetales

4.- Une cada alimento con su clasificación



Alimentos constructores

Alimentos energéticos

Alimentos reguladores

