

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Una buena alimentación nos ayuda a prevenir enfermedades

1- LUEGO DE LEER LA INFORMACIÓN DE TU CUADERNO, **ESCRIBE EL TÍTULO** QUE CORRESPONDE A CADA CONCEPTO



Exceso de grasa corporal e incremento de peso por encima del límite que el cuerpo necesita



Deficiencia de glóbulos rojos en la sangre y bajo nivel de hemoglobina, afecta el desarrollo físico, cognitivo y emocional



Dieta con cantidad y calidad adecuada de alimentos para cubrir las necesidades de nutrientes y energía de nuestro organismo

LEE, RECONOCE Y SELECCIONA CON



LOS SINTOMAS DE LA ANEMIA

ansiedad

debilidad

Mucho sueño

Mucho apetito

mareos

Exceso de peso

Piel pálida

Desgano

COMPLETA ESCRIBIENDO EL NOMBRE DE LOS ALIMENTOS RICOS EN HIERRO QUE AYUDAN A EVITAR LA ANEMIA

Fri_____

Fru_____
 ácidas

Le_____

Hí_____

Hu_____

C_____