

UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR ANDREW
TALLER INTERACTIVO Nº1

TEMA: LOS ALIMENTOS

NOMBRE:

CURSO:

PROFESORA: Dra. Raquel Ripalda

OBSERVE EL VIDEO Y RESPONDA LAS PREGUNTAS

https://www.youtube.com/watch?v=vm7kQyPNm_s



1. ¿Qué nutrientes necesita tu cuerpo?

- a) Proteínas
- b) Vitaminas
- c) Carbohidratos
- d) Todos los anteriores
- e) Ninguno de los anteriores

2. ¿Cuál es la porción de verduras?

- a) 1 mano completa
- b) 2 manos juntas
- c) 2 manos sin incluir los dedos

3. ¿Cuál es la porción de frutas?

- a) 1 mano incluida los dedos
- b) 1 puño
- c) 1 palma sin dedos
- d) 2 manos

4. Cuál es la porción de carbohidratos

- a) 1 puño
- b) 1 palma incluido dedos
- c) 2 manos

5. ¿Cuál es la porción de proteínas?
 - a) Palma incluida los dedos
 - b) 1 puño
 - c) 2 puños
 - d) Palma de la mano sin dedos
6. Porción adecuada de aceite
 - a) 1 dedo pulgar
 - b) 1 dedo índice
 - c) 1 dedo anular
 - d) 2 pulgares
7. Escoga 2 beneficios de la actividad física
 - a) Llamar la atención
 - b) Desempeño en el colegio
 - c) Mejora corazón y pulmones
 - d) Ninguna de las anteriores
8. ¿Cuál de los siguientes aparatos debemos utilizar menos de una hora diaria?
 - a) Televisión
 - b) Máquina de hacer ejercicios
 - c) Bicicleta
 - d) Videojuegos
9. Escoga 2 actividades que debemos realizar todos los días
 - a) Beber agua
 - b) Subir en el ascensor
 - c) Hacer ejercicio
 - d) Comer comida chatarra

ESCOJA LAS ACTIVIDADES QUE SON BENEFICIOSAS PARA LA SALUD

