



## Actividad: Leemos sobre los alimentos

**Meta:** Leer un texto sobre los alimentos para compartirlo con tu familia

**Criterios:**

- 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.- LEE EL TEXTO Y RESPONDE:

Primera sección

#### LOS ALIMENTOS

Los alimentos nos brindan muchas sustancias para el buen funcionamiento y desarrollo del cuerpo.

#### PROPORCIÓN ADECUADA DE LOS ALIMENTOS DE UN PLATO



**ALIMENTOS NATURALES:** Son aquellos que conservan su estado natural o son mínimamente procesados. Nos ayudan a vivir sanos y saludables:

VERDURAS



FRUTOS



CARNES



MENESTRAS



Segunda sección

**ALIMENTOS PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS:** Contienen cantidades elevadas de sal o azúcar. Son dañinos para la salud.

DONAS



GASEOSA



HELADOS



EMBUTIDOS



¿QUÉ NOS INDICA LA PRIMERA SECCIÓN?

## 2.- ALIMENTOS NATURALES SON:

Son aquellos que conservan su estado natural y nos ayudan a vivir sanos y saludables

Son todos los alimentos procesados y nos ayudan a vivir sanos saludables

Son todos los alimentos que contienen cantidades elevadas de sal y azúcar

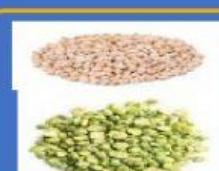
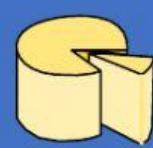
## 3.-ALIMENTOS PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS SON:

Alimentos como: Menestras, verduras, carnes, frutos

Alimentos como: Donas, frutas, embutidos, helados, gaseosa, cereales.

Aquellos alimentos que son dañinos para la salud como: donas, embutidos, helados, gaseosa

## 4.- SELECCIONA LA ALTERNATIVA CORRECTA:



5.-**ACTIVIDAD PARA CASA:** De acuerdo a la infografía escribe en tu cuaderno que alimentos debemos consumir en porciones adecuadas.

**Recuerda:**

Puedes volver a leer el texto las veces que lo necesites para aclarar tus dudas y responder las preguntas.

