



DIA 3 SEMANA29

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

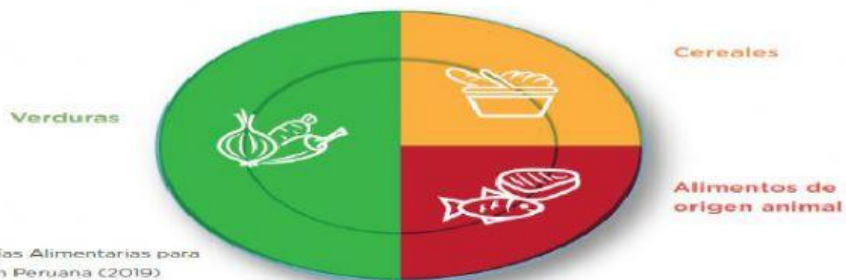
1.- LEE EL TEXTO Y RESPONDE:

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



Fuente: Guías Alimentarias para la Población Peruana (2019)

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

VERDURAS



FRUTOS



CARNES



MENESTRAS



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

DONAS



GASEOSA



HELADOS



EMBUTIDOS



Segunda
sección

¿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.

