



## SEMANA 30 - DÍA 2

### ALIMENTOS PARA ESTAR SANOS

**NUESTRA META:** Explicar la función de los diferentes grupos de alimentos que se deben consumir para estar sanos y opinar sobre nuestra alimentación.

#### **CARACTERÍSTICAS O CRITERIOS PARA LOGRAR LA META:**

- Diferenciar los grupos de alimentos para tener una alimentación saludable.
- Describir la función de los alimentos que consumes y dar razones de por qué son o no saludables.
- Opinar sobre tu alimentación.

#### **I. Lee el siguiente texto y selecciona la respuesta correcta:**



• **Selecciona la respuesta correcta:**

1. Contienen calcio y proteínas:

2. Nos aportan **energía**:

3. Contienen **Vitaminas y Minerales**:

4. Contienen **proteínas** y nos ayudan a crecer:

5. En nuestra dieta alimenticia debemos consumir siempre:

**II. Observo las siguientes imágenes.**



**Desayuno 1**



**Desayuno 2**

1. ¿Qué alimento del desayuno 1 es de origen animal?

Frutas ☐ Verduras ☐ Leche ☐

2. ¿Qué alimentos del desayuno 2 son de origen vegetal?

Papas ☐ Gaseosa ☐ Pollo ☐

3. ¿Cuál de los dos desayunos es el más saludable?

Desayuno 2 ☐ Desayuno 1 ☐ Ninguno ☐

4. ¿Cuál desayuno prefieres? ¿Por qué?

### III. Según la siguiente información:



- Completa los espacios en blanco según corresponda:

Los alimentos \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ son aquellos que contienen cantidades elevadas de \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_. Estos no son alimentos \_\_\_\_\_ y por el contrario son dañinos para nuestra \_\_\_\_\_; por ello debemos consumir siempre alimentos \_\_\_\_\_.

salud

grasas

procesados

azúcar

sal

saludables

naturales

ultraprocesados

### IV. ACTIVIDAD PARA EL CUADERNO: Escribe 2 lista de alimentos que consumirías en un desayuno saludable y nutritivo.