

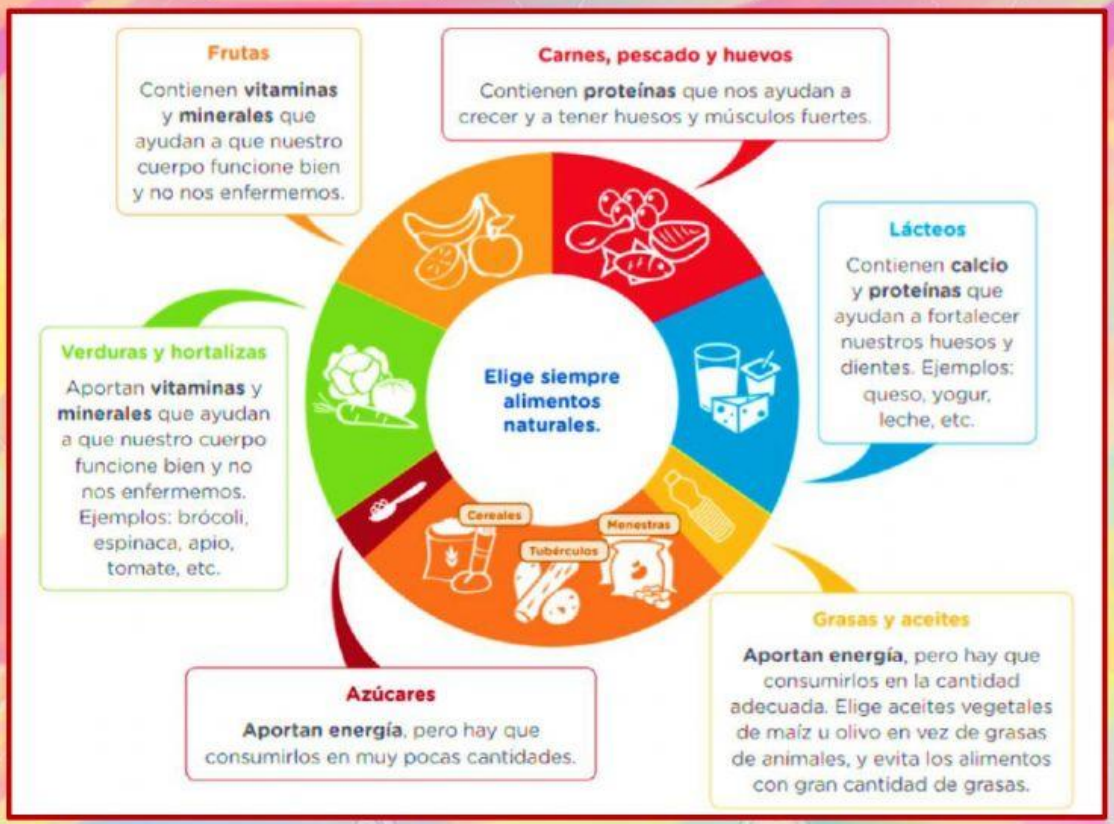
SEMANA 30 – DÍA 2
ALIMENTOS PARA ESTAR SANOS

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.