

LOS SUPERALIMENTOS



Miss Mary Luz

1. ¿Qué texto crees que es?

	Alimento	Beneficio	Alimento	Beneficio
Fila 1		Es un alimento rico en potasio, magnesio, vitamina B6 y fibra, lo que ayuda a mejorar la digestión y a reducir el colesterol.		El potasio que contiene ayuda a regular la presión arterial y a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
Fila 2		Es un alimento rico en grasas saludables, fibra y vitaminas K, E y C. Ayuda a mejorar la salud del corazón y a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.		Las fresas son ricas en antioxidantes y fibra, lo que ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y a mejorar la salud del sistema inmunológico.
Fila 3		Las nueces son ricas en ácidos grasos omega-3, fibra y vitamina E. Ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y a mejorar la salud del sistema inmunológico.		Las frutas variadas aportan vitaminas, minerales y fibra, lo que ayuda a mejorar la salud del sistema inmunológico y a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
Fila 4		Las lentejas son ricas en fibra, hierro y proteínas. Ayudan a mejorar la salud del sistema inmunológico y a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.		Las naranjas son ricas en vitamina C, fibra y antioxidantes. Ayudan a mejorar la salud del sistema inmunológico y a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Un afiche

Infografía

cuadro de doble entrada

2. Escribe el nombre de los alimentos.













3. Lee y selecciona el nombre correcto.



QUESO

QUINUA

QUENA



GARBANZO

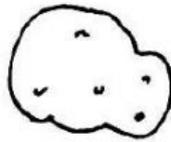
GRANJITA

GRANADILLA

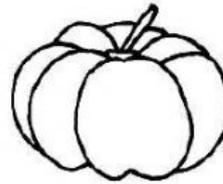
4. Completa el nombre de los alimentos.



_____ clo



pa _____



za _____



_____ ca



_____ iz



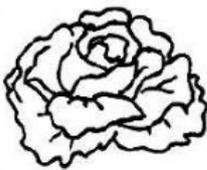
a _____



fe _____



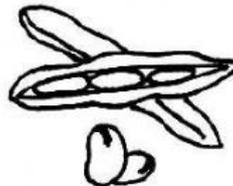
pa _____



le _____



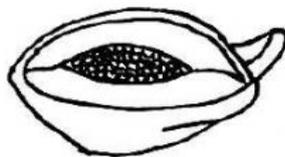
_____ llo



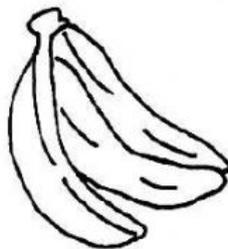
ha _____



to _____



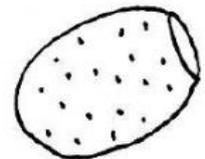
papa _____



plai _____



_____ ña



_____ na