

Actividad Complementaria 3

Nombre: _____ Curso: _____

- 1 Del siguiente listado de alimentos, marca con un ✓ aquellos que consideres saludables.

☐ Huevos	☐ Pizzas	☐ Salchichas	☐ Tomates
☐ Lechuga	☐ Pescado	☐ Papas fritas	☐ Choclos
☐ Hamburguesas	☐ Leche	☐ Carne de cerdo	☐ Manzanas

- 2 ¿Qué alimentos debería consumir en mayor medida una persona que pronto correrá un maratón? Explica.

- 3 A partir de los conocimientos aprendidos en la Lección 2, prepara un menú saludable para un día.

	Desayuno	Colación	Almuerzo	Colación	Once/comida
Menú para un día					

- a. ¿Qué debes tener en cuenta para preparar el menú de una persona?

- 4 Explica una razón por la que en Chile existen altos niveles de obesidad.
