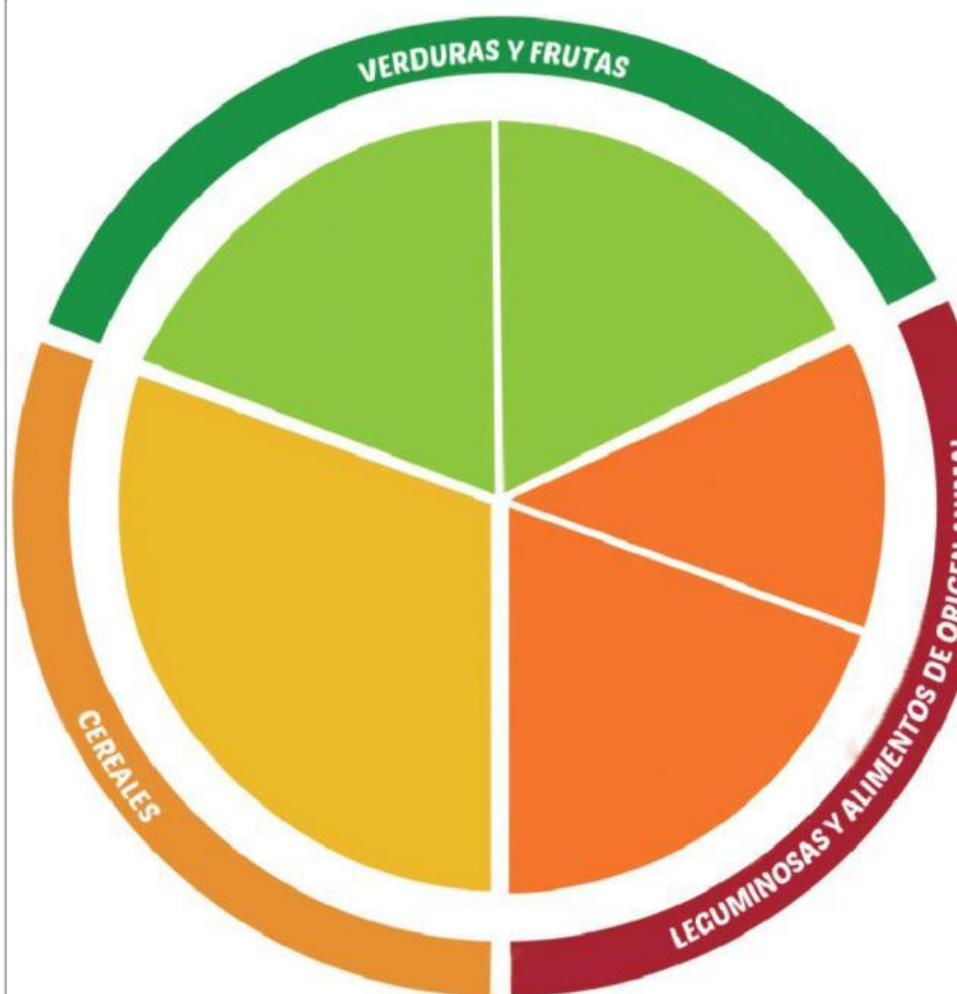




P1 . Científicos del sabor

Plato del Bien Comer

1. Coloca cada alimento en la sección del **plato del bien comer** que le pertenece.



2. Elige la respuesta correcta

- ¿Cuál es el principal nutriente que nos ayuda a **crecer** y a **reparar** los tejidos del cuerpo (músculos, piel)?
- ¿En qué color del Plato del Bien Comer encontramos las **frutas y verduras**, que debemos consumir "**muchas**"?
- ¿Qué grupo de alimentos es la principal fuente de **energía** para que podamos correr y estudiar?
- ¿Cuál de estos alimentos pertenece al grupo de **Leguminosas**?
- ¿Qué nutriente ayuda a **fortalecer los huesos** y se encuentra en la leche y el queso?
- Para tener una alimentación correcta, ¿cuántos grupos de alimentos debemos incluir en **cada** comida?
- ¿La **vitamina C**, que ayuda a evitar gripes, se encuentra principalmente en...?
- Los **Cereales y Tubérculos** (tortilla, pan, papa) se ubican en la sección del Plato de color...?
- ¿Cuál es un beneficio de tomar **agua simple** en lugar de jugos o refrescos?
- ¿Cuál de estos es un **Cereal**?

SELLOS DE ADVERTENCIA NUTRICIONAL

3. Une con una línea los enunciados con el sello de advertencia que le corresponde

¿Cuál sello advierte sobre un tipo de grasa que aumenta el **colesterol "malo"** y el riesgo de **enfermedades del corazón**?

¿Cuál sello nos alerta que el producto tiene un ingrediente relacionado con la aparición de **caries** y el riesgo de **diabetes tipo 2**?

Este sello nos indica que hay grasas artificiales presentes, que son las **más dañinas** para el **sistema cardiovascular**

Este sello indica que el producto tiene una cantidad de sal que puede afectar el funcionamiento de mis **riñones**

Este sello es el único que nos advierte por la cantidad total de energía, que al ser muy alta en el producto, nos hace subir de peso

