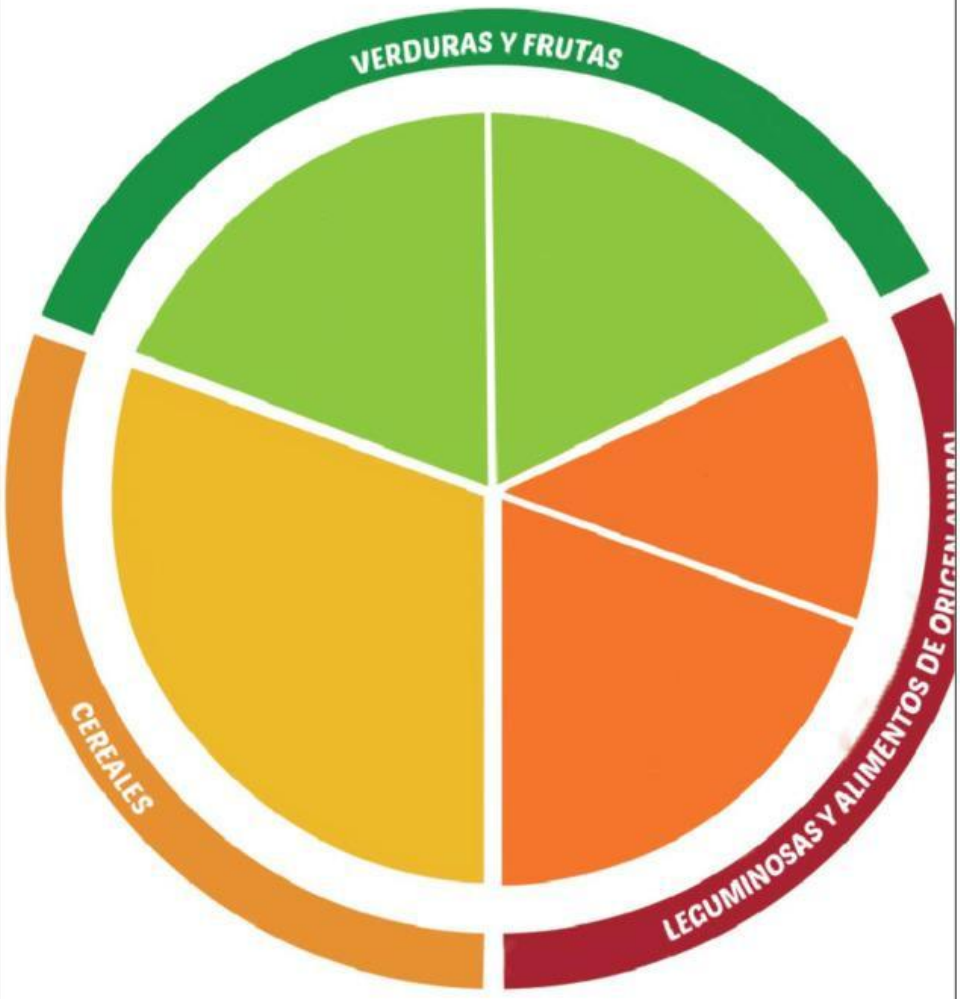
Ciencia y Tecnología

Elaborado por : Denisse Suárez Mangas

P1 . Científicos del sabor

Plato del Bien Comer

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





LIVEWORKSHEETS

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**?

LIVEWORKSHEETS

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	

LIVEWORKSHEETS