

LA IMPORTANCIA DE COMER PESCADO

OBSERVA EL VIDEO.



SELECCIONA EN LA ALMEJA UNA **V** SI EL
ENUNCIADO ES VERDADERO Y UNA **F** SI ES FALSO.

1.-COMER PESCADO PROPICIA ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

2.-LOS PESCADOS PROVEEN LOS NUTRIMENTOS QUE ESTÁN IMPLICADOS
EN EL DESARROLLO DE NIÑOS Y JÓVENES

3.-EL PESCADO CONTIENE ÁCIDO GRASO OMEGA-3...

4.-LOS ÁCIDOS GRASOS DEL PESCADO AUMENTAN EL COLESTEROL
Y LOS TRIGLICÉRIDOS

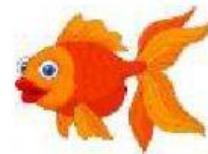
5.-LOS ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES SON PRODUCIDOS FÁCILMENTE
POR EL ORGANISMO



6.-RELACIONA A LOS PECES CON SU CONTENIDO GRASO.

BLANCOS

ATÚN
SALMÓN
SARDINA



SEMIGRASOS

LENGUADO
MERLUZA



GRASOS AZULES

CARPA
PEZ ESPADA



7.- SELECCIONA EL TIPO DE PESCADOS MÁS ACEITOSOS CON GRANDES DOSIS DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3.

SEMIGRASOS

GRASOS AZULES

BLANCOS

8.-SELECCIONA EL TIPO DE PESCADO QUE DEBEMOS COMER DE MANERA MENOS FRECUENTE POR SU ALTO CONTENIDO EN SODIO.



8.-SELECCIONA LA RESPUESTA CORRECTA.

1.-ES LO MÍNIMO DE PESCADO FRESCO QUE SE DEBE COMER A LA SEMANA.

2.-NÚMERO DE GRAMOS QUE SE RECOMIENDA CONSUMIR DE PESCADO POR PORCIÓN.