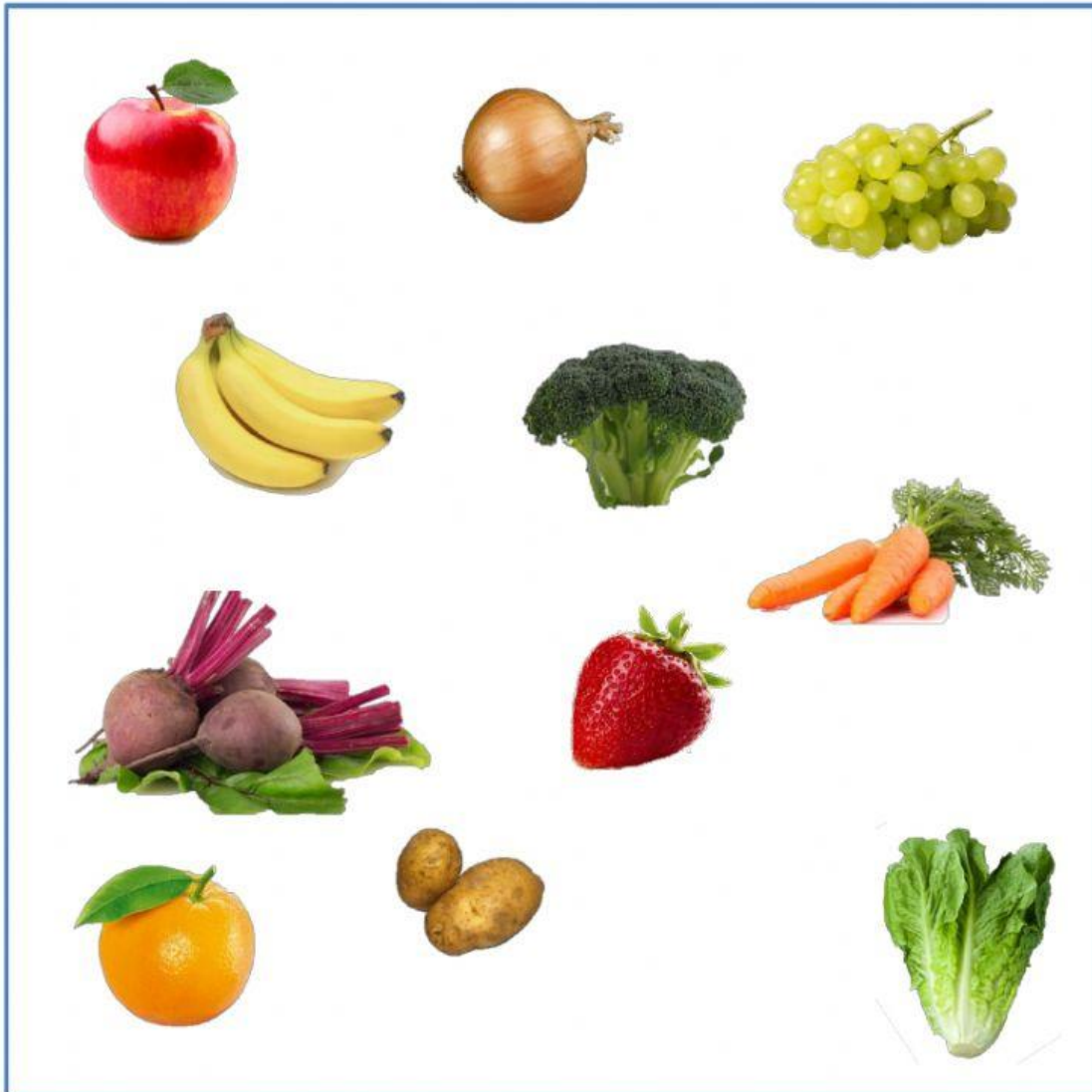


¿FRUTA O VERDURA?

Objetivo: Diferenciar alimentos y clasificarlos en fruta o verdura.
Reconocer alimentos saludables y no saludables.

I- Selecciona las frutas.



II- Escucha la receta para hacer una ensalada de lechuga:

Ingredientes: una lechuga, el jugo de un limón, sal (a gusto), 1 cucharadita de aceite, una ensaladera.

Preparación: Deshojar la lechuga y lavar cuidadosamente hoja por hoja con abundante agua. Dejarla en un colador para sacar el exceso de agua. Mientras esperamos, partir el limón en dos y exprimirlo.

A continuación picar las hojas de la lechuga del tamaño que desees y ponerlas en una ensaladera. Agregar el jugo de limón, la sal y el aceite. Revolver bien para lograr que se mezclen todos los ingredientes. Ya puedes disfrutar de una agradable ensalada.

III- Elige los ingredientes para hacer una ensalada de lechuga. Selecciónalos.



IV- Marca en el recuadro si el alimento nos hace bien para nuestro cuerpo o no.



sí	no
----	----



sí	no
----	----



sí	no
----	----



sí	no
----	----



sí	no
----	----



sí	no
----	----



sí	no
----	----



sí	no
----	----



sí	no
----	----



Marcela Ruiz Parada
Profesora Educación Diferencial