

- 1) Las siguientes imágenes muestran lo que han comido Renato y Marcela. Marca y explica cual de las dos comidas te parece mas saludable y por qué.



() _____



() _____

- 2) Observa la siguiente imagen y, a partir de los alimentos que aparecen en ella, elabora un menú saludable para un día de la semana.



Desayuno

Almuerzo

Cena

3) Lee el siguiente caso y responde las preguntas.

Un chicle más

Cuando masticamos, se produce jugo gástrico en el estómago, que contiene sustancias que ayudan a fragmentar los alimentos. A Clara no le gusta a sus horas y prefiere mascar chicle por largo tiempo, durante el cual no consume alimentos.



¿Qué crees que le puede ocurrir al estómago de Clara si no tiene alimentos?

¿Consideras que es un buen hábito masticar chicle? ¿Por qué?

4) Observa la imagen y responde.

¿Es saludable comer golosinas?
¿Por qué?



5) Plantea dos hábitos de alimentación saludable que practicas comúnmente.

