

¿Todos los alimentos son saludables?

1.- Matías acostumbra a llevar de colación papas fritas, alfajores y bebidas gaseosas.

a).- ¿Consideras saludable la colación que consume Matías? ¿por qué?

b.- Para que mejore sus hábitos, alimentarios, ¿qué alimentos le sugerirías ingerir? Márcalos con una X.

- | | |
|---|--|
| ☐ Chocolates. | ☐ Barras de cereal. |
| ☐ Hamburguesas. | ☐ Frutas. |
| ☐ Jugos altos en azúcar. | ☐ Sándwiches de tomate. |
| ☐ Agua. | ☐ Yogures. |

c.- Si Matías no cambia sus hábitos alimentarios, ¿qué podría ocurrir?

2.- Observa las comidas que Gabriela ingirió el día de ayer.

Desayuno: yogur con avena.
Colación: galletas de chocolate.
Almuerzo: lentejas con longaniza.
Colación: dos sopaipillas con ketchup.
Cena: pollo con papas fritas.

a. ¿Consideras que tuvo una alimentación equilibrada? ¿Por qué?

b. ¿Cómo podría mejorar Gabriela su alimentación?
