

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Una buena alimentación nos ayuda a prevenir enfermedades

1- LUEGO DE LEER LA INFORMACIÓN DE TU CUADERNO, **ESCRIBE EL TÍTULO QUE CORRESPONDE A CADA CONCEPTO**



Exceso de grasa corporal e incremento de peso por encima del límite que el cuerpo necesita



Deficiencia de glóbulos rojos en la sangre y bajo nivel de hemoglobina, afecta el desarrollo físico, cognitivo y emocional



Dieta con cantidad y calidad adecuada de alimentos para cubrir las necesidades de nutrientes y energía de nuestro organismo

LEE, RECONOCE Y MARCA CON UNA **X** LOS SINTOMAS DE LA ANEMIA

ansiedad

debilidad

Mucho sueño

Mucho apetito

mareos

Exceso de peso

Piel pálida

Desgano

COMPLETA ESCRIBIENDO EL NOMBRE DE LOS ALIMENTOS RICOS EN HIERRO QUE AYUDAN A EVITAR LA ANEMIA

Fri _____

Fru _____
ácidas

Le _____

Hí _____

Hu _____

C _____