



INFOGRAFÍA

1. Une cada concepto con su definición correcta.

Infografía

Corto, breve y directo.

Título

Autor

Texto

Texto que entrega información sobre un tema, por medio de palabras e imágenes.

Ilustraciones

Origen de la información.

Fuente

Es la parte visual.

Créditos

Da al lector la explicación necesaria.



LBO
NATALES

Escuela Libertador Bernardo O'Higgins Riquelme

Eleuterio Ramírez 748 | ☎ 61 2 411586

esuelabolhiggins@comunat.cl | www.liberatales.cl

Actividad asincrónica

2. Observa la siguiente infografía y ubica sus partes.

Título

Texto

Ilustraciones

Fuente

créditos

Alimentación saludable

Para vivir necesitamos la energía y los nutrientes que nos proporcionan los alimentos

¿Cuáles son los principales nutrientes?

- Los hidratos de carbono y las grasas nos proporcionan energía
- Las proteínas y los minerales nos ayudan a crecer fuertes y sanos
- Las vitaminas regulan nuestro metabolismo y permiten aprovechar los demás nutrientes
- La fibra y el agua, aunque no son exactamente nutrientes, son importantísimas
- ¿Sabías que un 65% de nuestro peso es agua?

¿Dónde podemos encontrar los mejores nutrientes?

- En las frutas, verduras y hortalizas encontraremos la mayor parte de las vitaminas y minerales
- Las patatas, los cereales, el arroz, la pasta y el pan son muy energéticos por su contenido en hidratos de carbono
- En el pescado, la carne, los huevos y la leche abundan las proteínas
- El aceite de oliva nos aporta las mejores grasas. También son muy interesantes las de otros aceites vegetales (girasol, soja) y las del pescado
- Las legumbres y los frutos secos poseen una gran variedad de nutrientes

¿Cómo debemos alimentarnos?

Todos los alimentos son buenos, pero no en las mismas cantidades

PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

En ocasiones especiales podemos comer un pastelito o una chuche!!

DIARIAMENTE
CADA SEMANA
A DIARIO

Revisa come y vive sano.

newrest

LIVEWORKSHEETS



COMPRENSIÓN LECTORA.

1. Arrastra las palabras adecuadas para completar la información que nos da el texto:

calor cantidades energía alimentos nutrientes agua

Para vivir necesitamos la y los que nos proporcionan los alimentos.

2. ¿Sabes qué % de agua forma nuestro cuerpo? Contesta Si o No.

- Un 100%

☐

- Un 25%

☐

- Un 65%

☐

- Un 75%

☐



Actividad asincrónica

3. Relaciona cada nutriente con su aportación a nuestra alimentación:

Hidratos de carbono
y grasas.

Fibra y agua.

Proteínas y
minerales

Vitaminas.

Crecer fuertes y sanos

Energía

Regulan el metabolismo

Son importantísimos

4. Relaciona, ¿dónde podemos encontrar los mejores nutrientes?

Fruta, verduras y hortalizas.

Patatas arroz y pasta.

Pescados, carnes, huevos y leche.

Aceite de oliva.

Legumbres y frutos secos.

Energía.

Proteínas.

Grasas.

Vitaminas
y minerales.

Variedad de
nutrientes.



5. Contesta si es verdadero o falso

- Todos los alimentos son buenos.

VERDADERO

FALSO

- Podemos comer dulces cada día.

VERDADERO

FALSO

- Debemos comer, queso, yogures y leche a diario.

VERDADERO

FALSO

- Nunca tenemos que comer pescado.

VERDADERO

FALSO

- Es importante hacer deporte cada semana.

VERDADERO

FALSO

- Debemos jugar con la tablet cada día.

VERDADERO

FALSO

- La pirámide de los alimentos nos ayuda a tener una buena alimentación.

VERDADERO

FALSO