

Practiquemos #6

Nutrición

Parte 1: Observa las siguientes imágenes y une con una línea al origen al que pertenecen.

Origen Animal

Origen Vegetal

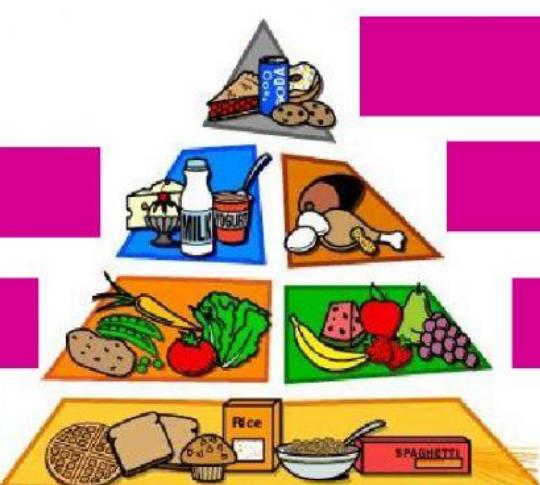
Origen Mineral



Parte 2: Selecciona V si el enunciado es Verdadero o F si el enunciado es Falso.

1. Es importante no consumir tantos dulces y grasas, de esta forma ayudamos a nuestro cuerpo y salud.	V	F
2. En nuestra clase de cocina saludable, aprendimos a que podemos reacondicionar de manera saludable, utilizando diferentes ingredientes que se encuentran en nuestra pirámide alimenticia.	V	F
3. Roberto mencionó que los huevos no pertenecen al origen animal.	V	F
4. Ricardo comentó que la sal y el agua son alimentos de origen mineral.	V	F
5. Raquel dice que las frutas y verduras solo debemos comerlas dos veces por semana.	V	F

Parte 3: Identifica el nombre de los diferentes grupos de la pirámide alimenticia junto a las cantidades que deben ser consumidas.



The diagram shows a food pyramid divided into six horizontal sections. From top to bottom: 1. A small section with a donut, a cookie, and a piece of pie. 2. A section with a carton of milk, a yogurt container, a small sandwich, and a bowl of cereal. 3. A section with a piece of meat, a bone, and a slice of cheese. 4. A section with a variety of vegetables (carrots, beans, lettuce, tomatoes). 5. A section with a variety of fruits (apple, banana, grapes, orange). 6. A large section at the bottom with bread, muffins, rice, and spaghetti.

Lácteos: consumir 3 veces por semana.

Grasas y azúcares: Lo ideal es consumir cantidades pequeñas o

Carnes: consumir 2 veces por semana.

Frutas: consumir todos los días.

Verduras: consumir todos los días.

Cereales, pastas y panes: consumir todos los días.