

ENGLISH CLASS

Name/Nombre:

Healthy and unhealthy food/ *Alimentos saludables y no saludables*

What are Healthy Foods?

¿Qué son los alimentos saludables?



Healthy foods are considered to be the food items that are rich in nutrition and have a beneficial effect on our overall health. *Se considera que los alimentos saludables son los que son ricos en nutrición y tienen un efecto beneficioso para nuestra salud en general.*

Nutrition is essential for every individual. If you want to stay fit, healthy, and strong, eating well is crucial, besides being physically active, to maintain a healthy weight. *La nutrición es esencial para todo individuo. Si quieres mantenerte en forma, sano y fuerte, comer bien es crucial, además de ser físicamente activo, para mantener un peso saludable.*

What are Unhealthy Foods?

¿Qué son los alimentos poco saludables?



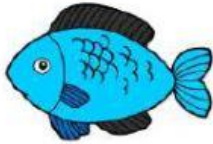
Unhealthy foods can be described as foods that have less nutritional value and are high in fat, sugar, and calories. Such food may be high in protein but your body needs a certain amount of protein – not in excess. *Los alimentos poco saludables pueden describirse como alimentos que tienen menos valor nutricional y son altos en grasa, azúcar y calorías. Estos alimentos pueden tener un alto contenido en proteínas, pero tu cuerpo necesita una cierta cantidad de proteínas, no en exceso.*

Mostly, unhealthy foods contain processed items like snacks and fast foods, which are low in essential nutrients that our body requires for healthy living.

En su mayoría, los alimentos poco saludables contienen artículos procesados, como aperitivos y comidas rápidas, que son bajos en nutrientes esenciales que nuestro cuerpo requiere para una vida saludable.

ACTIVITY

1. Match the name with the correct image. / Une el nombre con la imagen correcta:



TOMATO



MILK



FISH



GRAPES



LETTUCE



CARROT

2. Fill the gaps with the missing letters to complete the word. / Llena los espacios con la letra que falta para completar la palabra.



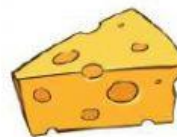
ON _ _ _



_ _ C _ M _ _ R



M _ A _



_ H _ _ S _



S _ R _ _ _ E _ _ _



_ _ G

3. Look and choose the correct answer/ Mira y elige la respuesta correcta.

 CORN	HEALTHY
	UNHEALTHY

 CHIPS	HEALTHY
	UNHEALTHY

 ICE- CREAM	HEALTHY
	UNHEALTHY

 CUPCAKE	HEALTHY
	UNHEALTHY

 SODA	HEALTHY UNHEALTHY
 SOUP	HEALTHY UNHEALTHY
 PEAR	HEALTHY UNHEALTHY
 MILK	HEALTHY UNHEALTHY
 CANDY	HEALTHY UNHEALTHY
 ORANGE	HEALTHY UNHEALTHY

4. A teacher asks her class to draw some unhealthy foods/ Una profesora pide a su clase que dibuje algunos alimentos poco saludables.



Who is incorrect?
¿Quién está equivocado?