

Actividad Complementaria 3

Nombre: _____ Curso _____

- 1 Del siguiente listado de alimentos, marca con un ✓ aquellos que consideres saludables.

<input type="checkbox"/> Huevos	<input type="checkbox"/> Pizzas	<input type="checkbox"/> Salchichas	<input type="checkbox"/> Tomates
<input type="checkbox"/> Lechuga	<input type="checkbox"/> Pescado	<input type="checkbox"/> Papas fritas	<input type="checkbox"/> Choclos
<input type="checkbox"/> Hamburguesas	<input type="checkbox"/> Leche	<input type="checkbox"/> Carne de cerdo	<input type="checkbox"/> Manzanas

- 2 ¿Qué alimentos debería consumir en mayor medida una persona que pronto correrá un maratón? Explica.

- 3 A partir de los conocimientos aprendidos en la Lección 2, prepara un menú saludable para un día.

	Desayuno	Colación	Almuerzo	Colación	Once/comida
Menú para un día					

- a. ¿Qué debes tener en cuenta para preparar el menú de una persona?

- 4 Explica una razón por la que en Chile existen altos niveles de obesidad.
