

Nombre: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_: Grupo: \_\_\_\_ Fecha: **04 de diciembre 2020**

**Aprendizaje esperado: ¿Cómo incrementar el consumo de alimentos saludables?**  
**ACTIVIDAD: Conocer propuestas para aumentar el consumo de verduras y frutas**

**INICIO**

Observa el vídeo que se te envió al Grupo de WhatsApp de Alumnos o bien puedes acceder desde la siguiente liga: <https://www.youtube.com/watch?v=9fb3F9hLFEE> donde conocerás propuestas para aumentar el consumo de frutas y verduras.

**DESARROLLO**

*A continuación, contesta lo que se te pide en el esquema de los beneficios de comer frutas y verduras*

De acuerdo a lo que observaste en el vídeo, describe en los cuadros los beneficios de comer frutas y verduras.

- ¿Qué nutrientes aportan las frutas y verduras?

- ¿Por qué existe rechazo para comer frutas y verduras?



- ¿Cómo se pueden ir cambiando los hábitos alimentarios para incorporar frutas y verduras?

- ¿Qué tipo de enfermedades pueden reducirse al incorporar frutas y verduras en los alimentos?

- Describe una propuesta para aumentar la ingesta de frutas y verduras en la alimentación diaria