

Nombre: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_: Grupo: \_\_\_\_ Fecha: **14 de diciembre 2020**

Aprendizaje esperado: ¿Cómo incrementar el consumo de alimentos saludables? **Tercera parte**

ACTIVIDAD: **Conocer propuestas para aumentar el consumo de cereales enteros y semillas.**

**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=lgRhWdtOSSs> donde conocerás la importancia de consumir cereales enteros y semillas.

**DESARROLLO**

*A continuación, contesta lo que se te pide en el esquema de los beneficios los cereales y semillas.*

De acuerdo a lo que observaste en el vídeo, describe en los cuadros la importancia de consumir en tu dieta diaria cereales enteros y semillas.

**¿Cuál es el concepto de semilla según la aportación del vídeo?**

**¿En qué consiste la parte oleosa de las semillas?**

**Describe el beneficio de incorporar ajonjolí en la dieta diaria**

**¿Qué son los ácidos grasos saludables de las semillas?**

**¿Cuál es la función de la fibra en las semillas?**