

Nombre: _____ Grado: _____ : Grupo: _____ Fecha: **05 de febrero 2021**

Aprendizaje esperado: Utilidad de las guías alimentarias y de actividad física.

ACTIVIDAD: Reconocer las guías alimentarias como herramientas que ayudan a tomar elecciones saludables

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=nXGO3GTicso> donde se te orientará con 12 consejos del uso de las guías alimentarias.

DESARROLLO

A continuación, contesta lo que se te pide en el esquema del uso de las guías alimentarias en el cuidado de la salud.

De acuerdo a lo que observaste en el vídeo, describe en los cuadros la importancia de contar con la orientación de una guía alimenticia.

• ¿Qué son las guías alimentarias?



• Describe cuáles son los 12 consejos que se presentan para una Vida saludable.

• Explica el consejo 5 que se explica en el vídeo.

• De los 12 consejos que se te presentan, explica cual se aplica en tu Casa.

• Describe el consejo 6 de la guía.