

Nombre: _____ Grado: _____ : Grupo: _____ Fecha: **12 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=Ti74QmsU0aM> donde observarás las recomendaciones para una dieta adecuada de adolescentes

DESARROLLO

A continuación, contesta lo que se te pide en el esquema de la adecuada alimentación de los adolescentes

De acuerdo a lo que observaste en el vídeo, describe en los cuadros la importancia de brindarle leche materna a los lactantes.

- Describe
- ¿Qué deben comer los adolescentes entre los 11 y 17 años de edad?

- ¿Cuáles son los alimentos no saludables para los adolescentes?



- En la proporción del huevo que corresponde la semana, ¿De qué manera lo preparas en casa?

- Describe por lo menos 3 tipos de preparación del atún enlatado

- ¿Qué tipos de frutas, verduras y leguminosas consumes?