

Nombre: _____ Fecha: _____

Unidad 3: Vivir sanamente

Objetivo: Complementar los contenidos relacionados con la alimentación sana y equilibrada.

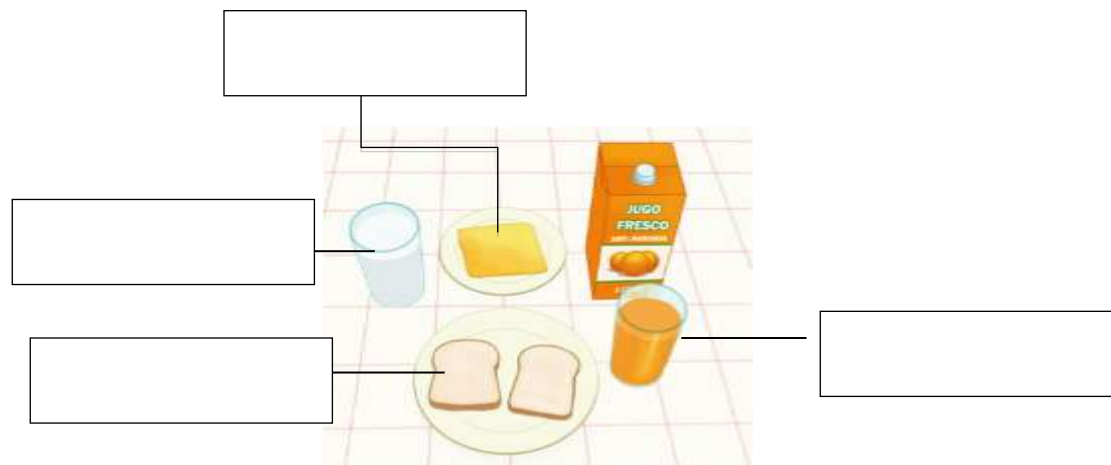
1. La siguiente tabla detalla la dieta ingerida por un niño de 8 años durante un día. Identifica los tipos de nutrientes que consume **mayormente** durante el desayuno, almuerzo, onces y cena. Luego, responde las preguntas.

Desayuno	Tipos de Nutrientes
<ul style="list-style-type: none"> • Un plato de cereales • Un vaso de leche • Una naranja 	
Almuerzo	Tipos de Nutrientes
<ul style="list-style-type: none"> • Un plato de fideos • Una ensalada de tomate • Una manzana 	
Once	Tipos de Nutrientes
<ul style="list-style-type: none"> • Un trozo de pan con queso • Un yogur 	
Cena	Tipos de Nutrientes
<ul style="list-style-type: none"> • Un trozo de pavo con ensalada de lechuga • Un trozo de torta 	

a. ¿Qué nutriente está presente principalmente en la dieta de Arturo?

b. ¿Crees que este niño debería cambiar algunos de los alimentos que consume? ¿Por qué?

2. Observa la imagen y escribe en cada alimento el nutriente que se encuentra en mayor cantidad.



3. Analiza la información que aparecen en la siguiente tabla. Luego, responde las preguntas planteadas.

Helados	Salchichas	Pescado	Mariscos	Golosinas
Puré	Choclo	Queso amarillo	Tortas	Pastas
Cereales	Mantequilla	Yogur	Hamburguesas	Leche
Manzana	Papas fritas	Mayonesa	Zanahoria	Zapallo
Pasteles	Arroz	Porotos	Chocolates	Carne de pollo

a. ¿Cuál(es) de estos alimentos se debe(n) consumir en cantidades muy pequeñas?

b. ¿Cuál de estos alimentos deberas consumir 4 o 5 veces al día? ¿Por qué?

c. ¿Cuál(es) de estos alimentos tiene(n) un mayor aporte energético para nuestro organismo?

