

Resumen Unidad  
Parte 1



1. Gregorio le cuenta a su amiga Sofía que él puede obtener de la fruta todos los nutrientes que necesita para estar sano. Sofía piensa que Gregorio tiene que consumir, además, otros tipos de alimentos.

¿Quién está en lo cierto? (Marca una opción)

Sofía



Gregorio



Explica tu respuesta:

---



---



---



---

2. Joaquín es un niño de sexto básico él no lleva un buen hábito alimenticio. No respeta horarios al momento de alimentarse y consume mayoritariamente carbohidratos. Hace pocos días fue al doctor y le diagnosticaron sobrepeso y está en un riesgo inminente de tener diabetes.

¿Qué alimentos le recomendarías a Joaquín para mejorar su calidad de vida?

---



---



---

3. Observa la siguiente lista de alimentos. Luego selecciona a lo menos dos productos que sean saludables y elabora una dieta equilibrada para el desayuno y el almuerzo.



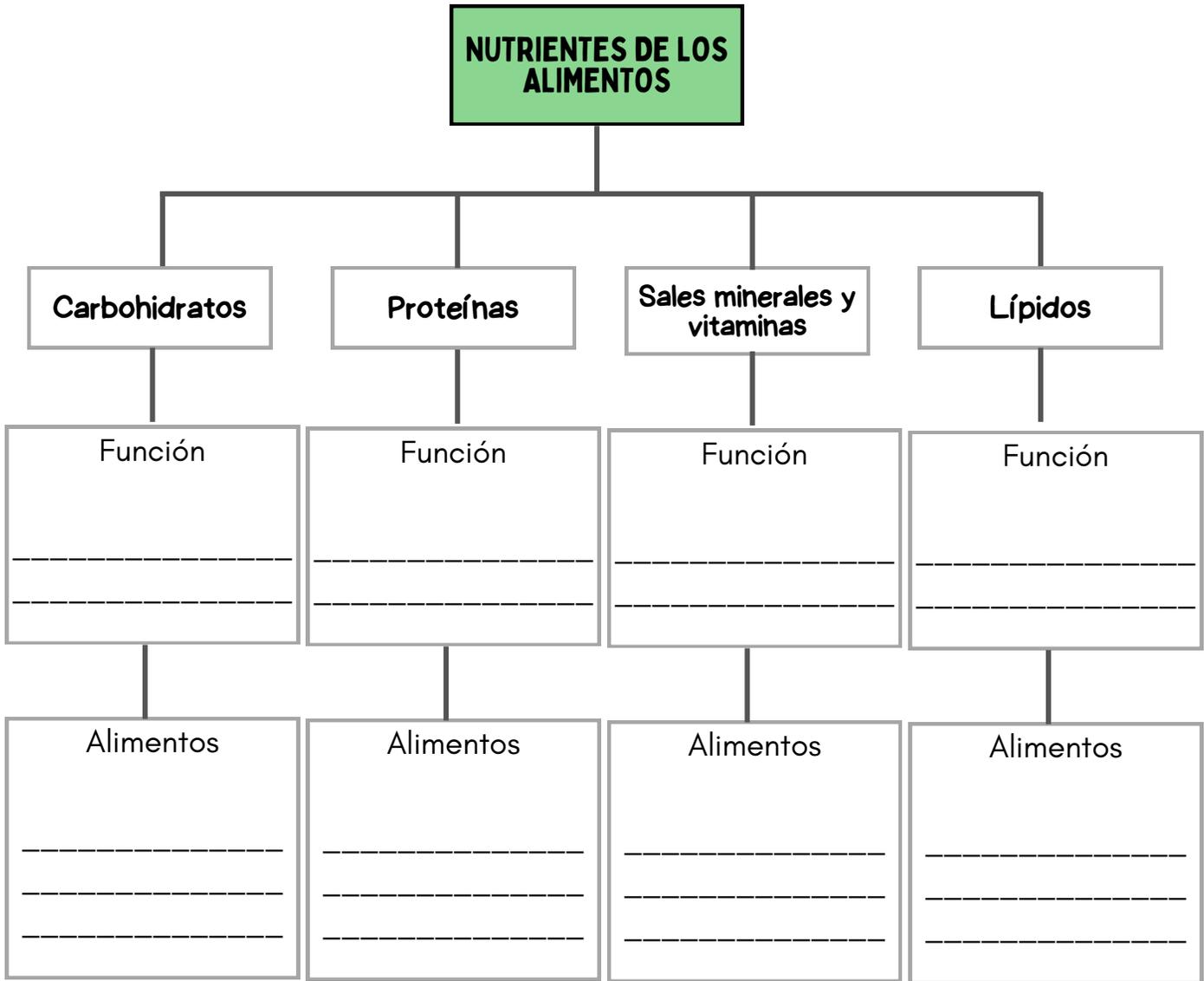
DESAYUNO

ALMUERZO

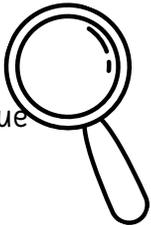
--

--

4. Completa el organizador gráfico de los nutrientes, completa la función de cada uno y ejemplifica con algunos alimentos.



**Resultados:**



1. Sofía, junto con una explicación que indique otros alimentos (o grupos de alimentos) que necesita comer Gregorio. Ejemplos: verduras, carne, pescado, huevos, legumbres, arroz, cereales, productos lácteos, etc.
2. En primera instancia, Joaquín debe ordenarse con los horarios y debe dejar de comer carbohidratos en grandes cantidades. Debe consumir frutas y verduras así como también lácteos bajos en grasas y en azúcares.
3. Para una dieta equilibrada se pueden proponer comidas como yogurt y frutas para el desayuno y ensaladas con arroz y atún para el almuerzo.

4.

