

## Actividad de refuerzo

(Para apoyar los distintos ritmos de aprendizaje)

Material fotocopiable

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

A continuación, se presenta una serie de actividades que te permitirán reforzar aquellos conocimientos y habilidades desarrollados a lo largo de la unidad.

Identifico

1. ¿Cuál de los siguientes grupos alimenticios, contiene proteínas en una mayor proporción? Marca con un ✓ y justifica tu elección.



2.

Explico

- a. ¿Cuál es la función principal de las proteínas, los carbohidratos y los lípidos, respectivamente?



- b. ¿Por qué es importante la ingesta de agua para nuestro cuerpo?



Aplico

3. En la siguiente tabla, se muestran las cantidades y variedades de nutrientes presentes en 100 g de los siguientes alimentos.

Alimento	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
Huevo	12	40	24
Porotos	43	20	1
Cereales	60	7	2

- a. ¿Qué alimento consumirías si quisieras una mayor cantidad de carbohidratos?  
b. ¿Cuál de los alimentos le recomendarías a alguien que necesita proteínas?  
c. ¿Cuál de los alimentos tiene una proporción más equilibrada de nutrientes? Explica.