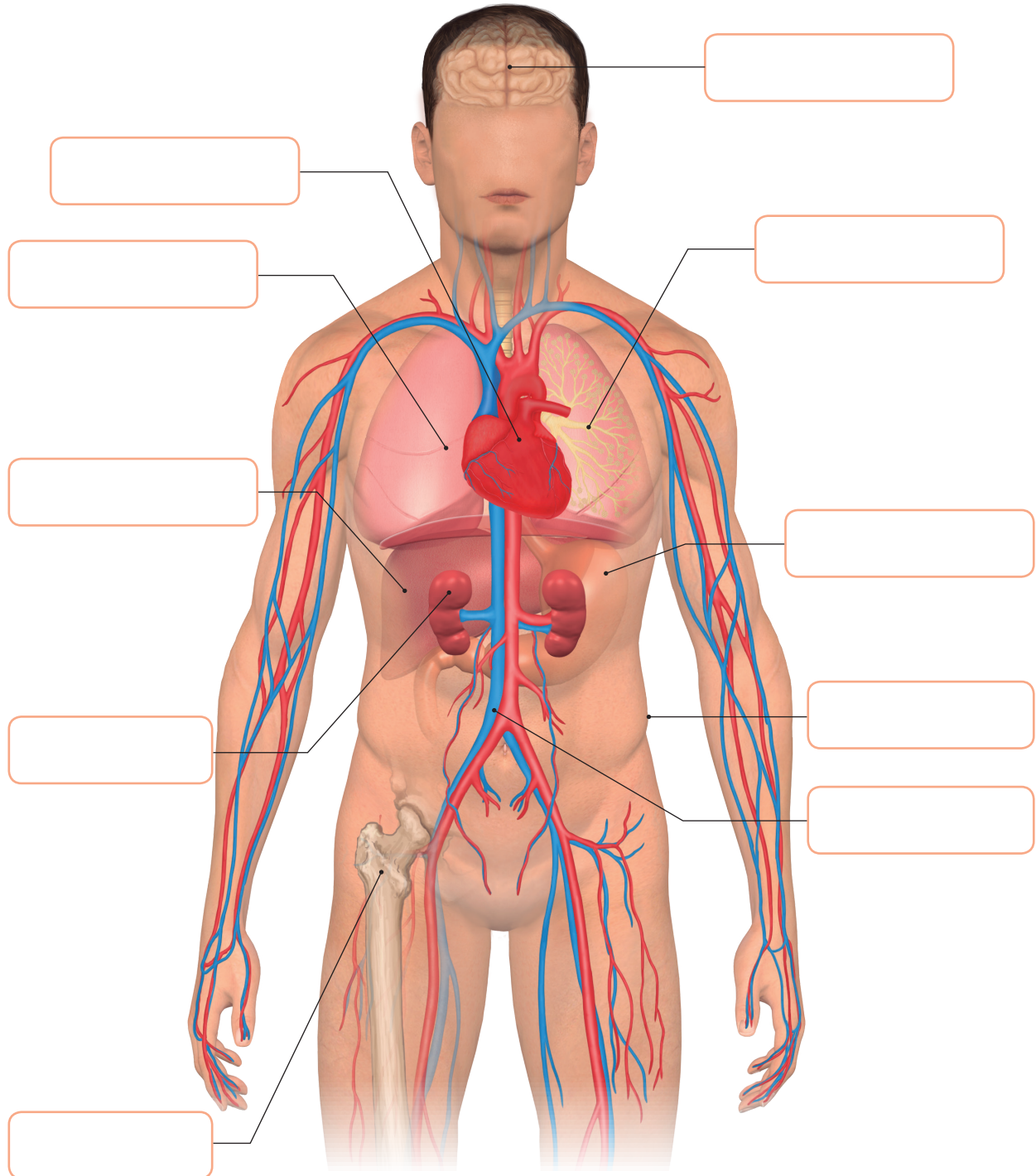


Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1. Observa la siguiente imagen que muestra parte de la estructura interna del cuerpo humano. Escribe, en cada uno de los recuadros el órgano o la estructura que corresponda.



2. ¿Cuál(es) de las siguientes acciones promueve(n) la salud entre las personas? Marca con un ✓ la(s) que corresponda(n).

Hacer deporte tres veces a la semana.

Consumir 12 g de sal diariamente.

Beber no más de un litro de agua al día.

Alimentarse de manera balanceada.

3. Observa los siguientes grupos de alimentos. Luego, responde las preguntas.

Grupo 1



Grupo 2



Grupo 3



Grupo 4



- ¿De cuál grupo de alimentos debería consumir una persona que necesita proteínas?
- ¿Cuál grupo de alimentos son ricos en carbohidratos?
- ¿En qué grupo de alimentos se encuentran, en una mayor proporción las vitaminas y sales minerales?

Reflexiona

- ¿Qué conceptos te fueron más fáciles de recordar?, ¿cuáles no?
- ¿Qué habilidad(es) piensas que trabajaste en la actividad 3?
- ¿Por qué piensas que es importante hacer actividad física y comer de forma balanceada?

