



GRADO:	MULTIGRADO.	ASIGNATURA:	VIDA SALUDABLE	PERIODO	18 AL 22 DE OCTUBRE DEL 2021.	FECHA DE ENTREGA	22 DE OCTUBRE DEL 2021.
TEMA:	¿CÓMO DIVERSIFICAR Y MEJORAR MI ALIMENTACIÓN?					SEMANA	RECUPERACIÓN 06
PROPÓSITO/APRENDIZAJE/ENFASIS							
Reconocer la variedad de platillos saludables que se preparen con higiene e ingredientes bajos en grasa, sodio y azúcar.							
ACTIVIDAD							
INSTRUCCIONES: OBSERVA EL SIGUIENTE VIDEO.							
https://youtu.be/GRbfubOOaMw							
2.- Realiza una tombola de alimentos para que generes un menú que sea sabroso, económico, variado y sano.							
Materiales para la actividad:							
A) Hojas de papel (pueden ser recicladas.) (post it)							
B) Pluma.							
C) Una bolsa de plástico, caja o recipiente transparente.							
Con los resultados de la tombola llena el siguiente cuadro.							
MENU	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
DESAYUNO.							
COLACIÓN.							
COMIDA.							
COLACIÓN.							
CENA.							



CICLO ESCOLAR 2021-2022

<https://youtu.be/1NwxTr7m-bg>

4.- Realiza el siguiente tabla e ilustrala.

Alimentos funcionales: Son aquellos que tienen un efecto potencialmente positivo en la salud más allá de la nutrición básica, promueven una salud optima y ayudan a reducir el riesgo de padecer enfermedades. (ejemplo: yogures, cereales, frutas, productos lácteos.)

Alimentos NO funcionales: Son todos aquellos que no proporcionan un bienestar al cuerpo y solo cumplen con la tarea de satisfacer el hambre.