



ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL ESTATAL 0775

BENITA GALEANA

C. ESTATAL 0711BSESUM0775 O.P. 1597881 TURNO MATUTINO CCT. 15EES1153B

CICLO ESCOLAR 2021-2022

GRADO:	1º, 2º, 3º	ASIGNATURA:	Vida Saludable	PERIODO	22 DE NOVIEMBRE AL 26 DE NOVIEMBRE	FECHA DE ENTREGA	26 DE NOVIEMBRE
---------------	------------	--------------------	----------------	----------------	------------------------------------	-------------------------	-----------------

TEMA:	¿CÓMO LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE?	SEMANA	3
--------------	---	---------------	---

PROPÓSITO/APRENDIZAJE/ENFASIS

Aprendizaje: esperados

- Proyectar acciones personales para mitigar los daños ambientales generados por la alimentación.

ACTIVIDAD

1. Revisa los siguientes dos videos y realiza un resumen de lo que tú consideres más importante e ilustra.

<https://youtu.be/OuQIX44Pj30>

https://youtu.be/Ubl_phtWEtE

2. Contesta lo siguiente:

- ¿Cuántas veces comes al día?, llena la siguiente tabla.

Número	Tipo de Comida	Horario
1		
2		
3		
4		
5		
6		

¿Qué tipo de alimentos y bebidas sueles tomar con frecuencia?, colorea los recuadros de lo que consumes con mayor frecuencia.

Alimentos Sólidos	Cantidad	Alimentos Líquidos	Cantidad
Carnes		Agua	
Pescados		Zumo	
Huevos		Zumo natural	
Pan		Leche	
Embutidos		Batidos	
Dulces		Bebidas gaseosas	
Frutas		Infusiones	
Verduras			



ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL ESTATAL 0775

BENITA GALEANA

C. ESTATAL 0711BSESUM0775 O.P. 1597881 TURNO MATUTINO CCT. 15EES1153B

CICLO ESCOLAR 2021-2022

3. Ilustra según como lleves a cabo tu alimentación.

