

Edad: 12 a 14 años

¡APRENDAMOS A COMER DE FORMA SALUDABLE Y DIVERTIDA!



Materiales

- ✓ Impresión de la hoja descargable
- ✓ Lápiz o colores para escribir tus respuestas
- ✓ ¡La mejor disposición para aprender!

¿Cómo funciona?

Lee las descripciones de Alan y Ana, y responde las preguntas relacionadas. Luego, selecciona los alimentos que consideres importantes para crecer sano y fuerte.

¡Escribe, piensa y aprende sobre una buena alimentación!



1. ¿Quién crees que se alimenta mejor?
2. ¿Por qué son importantes los alimentos para el cuerpo?
3. ¿Que pasa si una persona no consume alimentos nutritivos o saludables?
4. ¿Qué debemos evitar consumir?, ¿Por qué?

Selecciona los alimentos que debes consumir frecuentemente

