

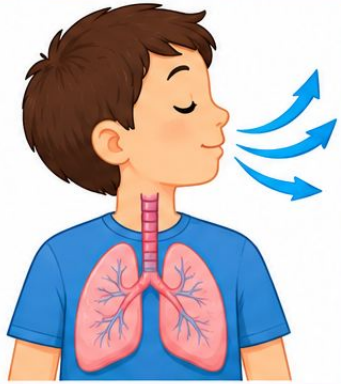
DIGESTIÓN



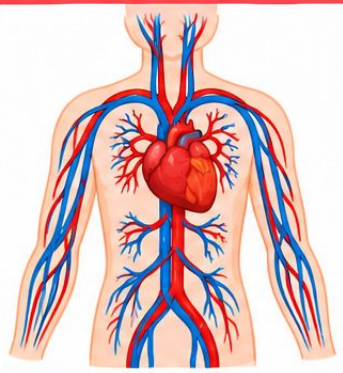
ALIMENTOS



NUTRIENTES



RESPIRACIÓN



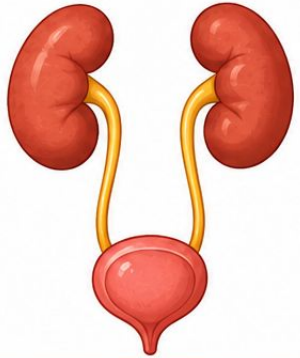
CIRCULACIÓN



ALIMENTACIÓN



NUTRICIÓN



EXCRECIÓN

1 EL DESAYUNO DE MARTINA



Martina desayuna todos los días una bebida azucarada. Durante la mañana, a veces siente hambre y le cuesta mantener la atención en clase. Casi nunca consume leche, yogur, huevos, frutas ni cereales integrales.

2 TOMÁS Y LAS FRUTAS



A Tomás no le gustan las frutas y casi nunca las come. Prefiere consumir galletitas y otros productos envasados. En su alimentación también hay pocas verduras.

3 LA MERIENDA DE LUCÍA



Lucía suele merendar papas fritas de paquete, galletitas dulces y refrescos. Rara vez consume alimentos como frutas, yogur, frutos secos o panes integrales.

4 EL ALMUERZO DE SANTIAGO



Santiago almuerza casi todos los días arroz blanco o fideos sin acompañamiento. Casi nunca come legumbres, huevos, carnes, verduras ni otros alimentos que aporten diferentes nutrientes.

5 VALENTINA Y EL CRECIMIENTO



Valentina come muy poca carne, pescado, huevos o legumbres. Además, casi nunca consume leche, yogur ni otros alimentos que aporten calcio. Su familia quiere conocer otras opciones para ofrecerle una alimentación variada.

6 JOAQUÍN Y EL AGUA



Joaquín toma muy poca agua durante el día. En los recreos y después de Educación Física suele elegir refrescos azucarados. Cuando hace calor o corre mucho, siente mucha sed.

7 CAMILA Y LAS DIETAS DE MODA



Camila vio en internet que para tener un cuerpo saludable hay que evitar todos los alimentos que contienen grasas. Por eso, dejó de consumir frutos secos, semillas y aceites vegetales, aunque continúa comiendo otros productos envasados.

8 FEDERICO, EL DEPORTISTA



Federico juega al fútbol varias veces por semana. Sin embargo, suele comer muy poco durante el día y a veces llega a entrenar sin haber almorzado. Después de correr, siente cansancio y le cuesta continuar jugando.

FICHA DE REFLEXIÓN DEL ESTUDIANTE

Nombre: _____ Fecha: _____

1. ¿Qué comprendieron con facilidad?

2. ¿En qué momento tuvieron dudas?

3. ¿Qué instrucción necesitaría modificarse?

4. ¿Qué alternativa de accesibilidad podría incorporarse?

5. ¿Qué sugerencia harían para mejorarlo?

Algunas alternativas de accesibilidad pueden ser: Pictogramas o imágenes | Audio | Video | Lectura en voz alta | Tiempo adicional

FICHA DE REFLEXIÓN DEL ESTUDIANTE

Nombre: _____ Fecha: _____

1. ¿Qué comprendieron con facilidad?

2. ¿En qué momento tuvieron dudas?

3. ¿Qué instrucción necesitaría modificarse?

4. ¿Qué alternativa de accesibilidad podría incorporarse?

5. ¿Qué sugerencia harían para mejorarlo?

Algunas alternativas de accesibilidad pueden ser: Pictogramas o imágenes | Audio | Video | Lectura en voz alta | Tiempo adicional

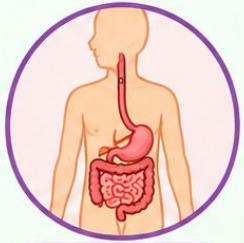
1 ¿Qué nutrientes aporta este alimento?



2 ¿Alimentación o nutrición?



ALIMENTACIÓN



NUTRICIÓN

3 ¿Por qué necesitamos agua?



4 ¿Cómo puede influir una alimentación adecuada en nuestra atención?



5 ¿Qué diferencia existe entre alimento y nutriente?



ALIMENTO

C Fe Ca K

NUTRIENTE

6 Elige entre dos opciones y justifica cuál sería una mejor merienda.









Aprendí que...



Programar me permitió...



Un error que encontramos fue...



Para mejorar nuestro juego...



Una decisión saludable que puedo aplicar es...