

nombre \_\_\_\_\_

curso \_\_\_\_\_

fecha \_\_\_\_\_

## IDENTIFICANDO NUESTROS ALIMENTOS

**Prepara** una lista con los **alimentos** que consumiste ayer (desayuno, almuerzo, onces y cena).

Junto a sus compañeros y compañeras de grupo, **confeccionen** una lista única de alimentos.

Luego, **clasifíquenlos** y **completen** la tabla en su cuaderno, agrupándolos como se indica.

Lácteos	Frutas y verduras	Carnes	Cereales	Grasas

De acuerdo con la tabla:

- ¿cuáles son sus alimentos preferidos?
- ¿Cuál es el alimento que deberían consumir en mayor cantidad? ¿Por qué?
- ¿Consideran nutritivos los alimentos consumidos el día de ayer? Expliquen.
- ¿Cuál es el sistema que participa en la digestión de los alimentos?



Elaborado por: Mineduc.  
Módulo didáctico en escuelas rurales multigrado. Adaptado por Currículum en Línea.