

NOMBRE: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

MAESTRO(A): \_\_\_\_\_ GRADO: \_\_\_\_\_ GRUPO: \_\_\_\_\_

ESCUELA: \_\_\_\_\_



### **Alimentos que Necesitamos**

Todos necesitamos consumir determinados tipos de alimentos que contribuyan a nuestra salud física y mental. Es indispensable comer espárragos, espinacas, zanahorias y brócoli, ya que poseen propiedades nutritivas y antioxidantes importantes para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. También es necesario comer frutas, ya que tienen un alto contenido de agua, estimulan el funcionamiento de los riñones, la mayoría de ellas contiene fibra que activa la función intestinal y, además, nos entregan muchas vitaminas.

### **Preguntas**

1) ¿Qué necesitamos todos los seres humanos?

R:

2) ¿En que contribuyen estos alimentos?

R:

3) ¿Cuáles alimentos contienen propiedades nutritivas y antioxidantes?

R:

4) ¿Qué también es importante comer?

R:

5) A qué organismo estimulan estos alimentos?

R: