

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: Necesitamos consumir determinados tipos de alimentos.

2) ¿En que contribuyen estos alimentos?

R: Contribuyen en nuestra salud física y mental.

3) ¿Cuáles alimentos contienen propiedades nutritivas y antioxidantes?

R: Es indispensable comer, espárragos, espinacas, zanahoria y brócoli.

4) ¿Qué también es importante comer?

R: Es importante comer frutas.

5) A qué organismo estimulan estos alimentos?

R: Los nutrientes y antioxidantes de los alimentos son importantes para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.