

NOMBRE: _____

FECHA: _____

PARA CONOCER MÁS SOBRE LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y LA GRÁFICA DE ALIMENTACIÓN DIARIA

Actividades complementarias para ampliar el trabajo de la página 133

1. Observen la gráfica de alimentación diaria y, luego, resuelvan.
 - a. Busquen en Internet imágenes de distintos alimentos y creen un plato saludable siguiendo las recomendaciones de la Guía Alimentaria Argentina. Para realizar el diseño, pueden utilizar algún programa gratuito, como *Canva*.
 - b. Identifiquen los alimentos del plato con una etiqueta y escriban las porciones recomendadas para cada uno de ellos.
 - c. Compartan sus trabajos con el resto de sus compañeros y, luego, conversen: ¿creen que hay alimentos que deberían eliminarse por completo de la dieta? ¿Por qué?