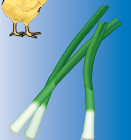
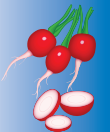
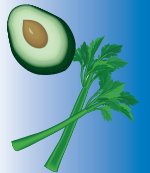


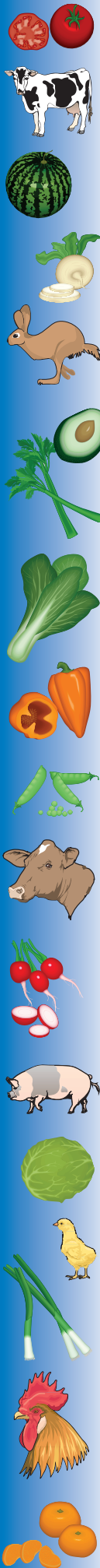
Evaluación Unidad **2**

SEXTO GRADO

NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES EN BUSCA DE MEJORES ALTERNATIVAS DE ALIMENTACIÓN

1. Me reúno con otro compañero o compañera de mi grupo y escribimos 5 o más razones, por las que es necesario consumir diariamente por lo menos una porción de los alimentos que hay en cada vagón.
2. Escojo entre las siguientes opciones la mejor respuesta
 - LA VITAMINA C
 - Ayuda a mejorar la asimilación del hierro contenido en los alimentos como la carne y las leguminosas.
 - Da al organismo energía para realizar la mayoría de actividades.
 - Ayuda a mejorar la visión y a mantener la piel sana.
 - Los niños menores de tres años son muy vulnerables, por ello es necesario que sus necesidades nutricionales sean atendidas de manera especial con nutrientes ricos en:
 - Grasas, carbohidratos, azúcares
 - Carbohidratos, y carnes
 - Azúcares y frutas
 - Hortalizas y verduras, frutas, carnes, lácteos





3. Leo y completo los siguientes enunciados:

- Cuando aumentamos nuestras actividades físicas como jugar fútbol, correr, leer, debemos consumir alimentos ricos en:

- Las leguminosas nos aportan cantidad de:

4. Leamos e interioricemos los siguientes conceptos:

Los macronutrientes: son las sustancias que el cuerpo necesita en gran cantidad para la salud y el crecimiento.

Los micronutrientes: son las sustancias esenciales para conservar un buen estado de salud. El cuerpo los necesita en pequeñas cantidades.

- Con base en esos dos conceptos, enfrente de cada ejemplo escribo si es macronutriente o micronutriente.

Carbohidrato _____
 Grasa _____
 Azúcar _____
 Fósforo _____
 Vitamina A _____
 Hierro _____
 Magnesio _____

5. Escribo en una tarjeta un compromiso para contribuir con la paz de mi hogar en el momento en el que consumo los alimentos, lo llevo a casa y lo comparto con mi familia.

Presento la evaluación al profesor o profesora para que valore mis aprendizajes.