

C. Naturales 1° Básico

Nombre y Apellido:

Fecha:

Lección 2

¿Cómo debemos alimentarnos?

Explora

Observa las situaciones:



1

Comenta

1. ¿Qué alimentos elegirías para una **colación** saludable?
2. ¿Qué almuerzas en la semana? ¿Y los fines de semana?



Para estar sanos necesitamos comer:
frutas, verduras, **lácteos**, legumbres,
carnes y huevos.

