**Contesta las siguientes preguntas con oraciones completas**

**Respuestas**

1. ¿Qué vamos a aprender hoy?

Vamos a aprender lo importante que es tener una alimentación saludable.

1. ¿Qué cuatro beneficios vamos a tener cuando tenemos una alimentación saludable y completa?

Los beneficios son que nos sentimos bien, nos va bien en el colegio, somos buenos en el deporte y nos enfermamos mucho menos.

1. ¿Qué es un alimento?

El alimento es todo lo que comemos y nos nutre.

1. ¿Qué tres beneficios vamos a tener de los alimentos?

Los beneficios son que nos dan energía, construyen el cuerpo y nos ayudan a crecer.

1. ¿Qué cuatro actividades podemos hacer cuando tenemos energía?

Podemos hacer muchas actividades como correr, jugar, estudiar y leer.

1. ¿Qué cuatro cosas hacen los nutrientes de los alimentos?

Forman huesos, dientes, los músculos y el sistema nervioso.

1. ¿Porqué los alimentos son importantes para crecer?

Son el combustible que el cuerpo necesita para crecer fuerte y sano.

1. ¿Cuál es el problema cuando nos alimentamos mal?

Se detiene el crecimiento, baja la capacidad de aprender, bajan las defensas del cuerpo y nos enfermamos.

1. ¿Según el video, cuál es la comida (meal) más importante?

El desayuno es el más importante.

1. ¿Qué cuatro alimentos debes comer en el desayuno y por qué son importantes?

Debes comer avena, leche, pan y beber jugo de naranja.

1. ¿En la escuela, qué pasa en el recreo con la energía de los alimentos que comiste (past) en el desayuno?

La energía comienza a acabarse.

1. ¿Cómo sabes que tu cuerpo necesita nutrientes?

El hambre es la señal que nuestro cuerpo necesita alimentos.

1. ¿Qué otra comida (meal) es muy importante y que 11 alimentos debes comer?

El almuerzo también es muy importante. Debes comer vegetales, frutas, pan, papas, arroz, pasta, carnes rojas, ave, pescado, lácteos o huevos.

1. ¿Qué significa la regla 80/20 y en que cuatro comidas hay que seguir esta regla?

Significa que de cada 10 alimentos 8 deben ser necesarios y los debes comer en el desayuno, almuerzo, merienda y cena.

1. ¿El 20% de cada comida (meal) puede ser que tipo de alimentos (food)?

Pueden ser tus alimentos preferidos que te gustan mucho.

1. ¿Por qué es el agua un nutriente importantísimo? Escribe dos razones.

Es importante para que podamos obtener energía y funcionar bien.

1. ¿Cuántos litros de aguas necesitas al día? ¿Cuántos vasos de agua es esto?

Necesitamos 2 litros por día y esto son 8 vasos de agua.

1. ¿Cuáles son otras siete maneras de obtener agua a través de otros alimentos o bebidas?

Podemos obtener agua tomando la leche, yogurt, sopa, jugos de frutas, leche de soya y comiendo una milanesa.

1. ¿Qué siete cosas podemos hacer para cuidar el medio ambiente?

Podemos no dejar el agua abierta, usar el papel por los dos lados, no tirar papeles al suelo, apagar la luz, apagar las cosa eléctricas que no usamos y cuidar los árboles.

1. ¿Qué problema tiene nuestro planeta hoy en día?

Tiene más basura y desechos.

1. ¿Qué es la regla de las 3Rs y cual es su propósito?

La regla es reducir, reutilizar y reciclar.

1. ¿Según el video, cuál es un ejemplo de reducir?

Reducir es tratar de usar menos cosas que vienen en envases descartables.

1. ¿Según el video, cuales son dos ejemplos de reutilizar?

Reutilizar es volver a usar los envases de vidrio retornables y las bolsas de compras que tenemos en la casa.

1. ¿Según el video, que dos tipos de basura tienes que separar cuando reciclas?

Tienes que separar la basura orgánica de la basura inorgánica.

1. ¿Según el video, escribe tres ejemplos de basura orgánica y tres ejemplos de basura inorgánica?

Tres basuras orgánicas son sobras de alimentos, cascaras de frutas, servilletas de papel. Tres basuras inorgánicas son plásticos, vidrios, latas, y cartón

1. ¿Qué es basura organica e inorgánica?

La basura orgánica es de origen biológico y se descompone rápidamente.

La basura inorgánica es de origen industrial y tarda mucho para descomponerse.

1. ¿Según el video, qué es reciclar?

Es usar nuevamente los materiales que forman basura y contaminan el medio ambiente.

1. ¿Según el video que cuatro tópicos principales aprendiste (past)?

Aprendí sobre la la regla del 80/20, beber dos litros de agua, hacer ejercicios y deporte y cuidar el medio ambiente.