

Unidad K.7: La alimentación, la salud y la energía en los seres vivos

Ciencias

4 semanas de instrucción

ETAPA 1 – (Resultados esperados)

Resumen de la Unidad:	En esta unidad, el estudiante tiene la oportunidad de identificar y describir hábitos necesarios para vivir sanamente. El estudiante también comprende la cadena alimentaria y las redes alimentarias y su rol en el flujo de energía en el ecosistema.
Conceptos transversales e ideas fundamentales:	<ul style="list-style-type: none"> • Patrones • Sistemas y modelos de sistemas • Energía y materia • Ética y valores en las ciencias
Integración de las ciencias, la ingeniería, la tecnología y la sociedad con la naturaleza:	<ul style="list-style-type: none"> • El conocimiento científico se basa en evidencia empírica.

Preguntas Esenciales (PE) y Comprensión Duradera (CD)

PE1 ¿Cuáles son las opciones saludables que los humanos podemos adquirir para mantener hábitos de vida saludables y cuidar de nuestro cuerpo?

CD1 Los humanos pueden tomar decisiones y mantener hábitos que mantengan sus sistemas saludables.

PE2 ¿En qué forma el alimento provee energía a los seres vivos?

CD2 El alimento provee energía a los seres vivos (plantas animales, seres humanos, otros) a través de la ruptura de moléculas específicas.

PE3 ¿De qué forma las plantas y los animales obtienen alimento?

CD3 Las plantas fabrican su propio alimento mediante la fotosíntesis, mientras que los animales obtienen sus alimentos de las plantas u otros animales.

Objetivos de Transferencia (T) y Adquisición (A)

T1. Al finalizar la unidad, el estudiante comprende la importancia de desarrollar hábitos de vida saludables, que le permitan sobrevivir y tener cuidado de su cuerpo. También comprende cómo los animales y las plantas, producen o adquieren alimentos a través de sus estructuras para obtener la energía necesaria que les permiten llevar a cabo sus actividades vitales.

El estudiante adquiere destrezas para...

A1. Determinar la diferencia entre comida saludable y no saludable.

A2. Interpretar como fluye la energía a lo largo de la cadena o red alimentaria.

A3. Determinar los beneficios a corto y largo plazo cuando se toman decisiones que propician estilos de vida saludable.

A4. Evaluar el rol del ejercicio y otras formas en que se adquieren estilos de vida saludable.

Unidad K.7: La alimentación, la salud y la energía en los seres vivos

Ciencias

4 semanas de instrucción

Los Estándares de Puerto Rico (PRCS)	
Estándar(es):	Estructura y niveles de organización de la materia, Interacciones y energía
Área de Dominio:	Relaciones interdependientes en los ecosistemas: Animales, plantas y su ambiente
Expectativa:	B.CB1: De las moléculas a los organismos: estructuras y procesos
<p>Organización de la materia y el flujo de energía en los organismos: Todos los animales necesitan alimento para vivir y crecer. Estos obtienen su alimento de las plantas o de otros animales. Las plantas necesitan de la luz solar y del agua para poder vivir y crecer. <i>Las plantas producen su propio alimento. Este alimento es un tipo de azúcar. El proceso biológico más importante de la Tierra es la fotosíntesis que realizan las plantas. Las plantas producen alimentos para sí mismas y para alimentar a los animales herbívoros y estos, a su vez, a los animales carnívoros.</i></p> <p><i>Una cadena alimentaria es una serie de organismos vivos relacionados de tal manera que uno consume al que le precede en la cadena, a la vez que puede ser consumido por el que le sigue. La siguiente es una cadena alimentaria terrestre:</i></p> <p><i>PLANTA --> HORMIGA NEGRA --> RANA --> CULEBRA. Las flechas de las cadenas alimentarias van siempre de la presa al consumidor. Las flechas simboliza el flujo de la energía. Al comienzo de toda cadena alimentaria siempre se encuentran los organismos vegetales, denominados productores. Le siguen los consumidores, que pueden ser primarios o de primer orden, secundarios o de segundo orden, de acuerdo con el lugar que ocupen dentro de la cadena. Ejemplo: PLANTA (productor) --> HORMIGA (1.er consumidor) --> RANA (2.o consumidor) --> CULEBRA (3.er consumidor).</i></p>	
Indicadores:	
Estructura y niveles de organización de la materia	
K.B.CB1.EM.3	Describe la importancia de la alimentación saludable para contribuir a mantener saludables los sistemas del cuerpo humano.
Interacciones y energía	
K.B.CB1.IE.1	Distingue entre lo que es alimento y lo que no lo es. Reconoce que los alimentos son la fuente primaria de energía para los organismos. Identifica las partes principales de una planta. Hace observaciones acerca de las relaciones entre las plantas, los animales y los humanos. <i>Un ejemplo es estudiar las cadenas alimentarias.</i>
Procesos y destrezas (PD):	
PD1	Formula preguntas y define problemas: El estudiante hace uso y se apoya en experiencias previas y progresa hacia formular preguntas simples y descriptivas que se pueden probar; utiliza las observaciones para obtener más información sobre el mundo que le rodea.
PD3	Analiza e interpreta datos: El estudiante puede usar sus observaciones para describir patrones en el mundo con el fin de responder a preguntas científicas. Se reconoce que los sentidos ayudan en el proceso de recopilar información y se hace énfasis en que el estudiante utilice instrumentos variados (tales como lupa, regla, reloj y otros) para desarrollar el uso de los sentidos. El estudiante puede analizar datos a partir de pruebas hechas a objetos o herramientas para determinar si estos funcionan como deberían.
PD5	Obtiene, evalúa y comunica información: El estudiante utiliza observaciones y textos para comunicar información nueva en forma oral y escrita, usando modelos o dibujos que proporcionen detalles de ideas científicas y observaciones.
PD6	Agrupar, bajo una misma clase la materia, hechos, procesos o fenómenos (clasificación): La materia se puede agrupar tomando como base las propiedades que se observan. La materia se puede agrupar observando similitudes diferencias de la misma.



Unidad K.7: La alimentación, la salud y la energía en los seres vivos

Ciencias

4 semanas de instrucción

ETAPA 1 – (Resultados esperados)			ETAPA 2 – (Evidencia de assessment)		ETAPA 3 – (Plan de aprendizaje)
Alineación de Objetivos de Aprendizaje	Enfoque de Contenido (El estudiante...)	Vocabulario de Contenido	Tareas de desempeño	Otra evidencia	Actividades de aprendizaje sugeridas y Ejemplos para planes de la lección
<p>PRCS: K.B.CB1.EM.3 K.B.CB1.IE.1</p> <p>PD: PD3 PD5 PD6</p> <p>PE/CD: PE1/CD1</p> <p>T/A: A1 A3 A4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Identifica las partes principales de su cuerpo y cómo funcionan en conjunto. Establece la diferencia entre alimentos saludables y no saludables. Comprende la importancia del desayuno como un comienzo saludable del día. Reconoce que consumir alimentos saludables es un hábito de vida saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> Alimentos no saludables Alimentos saludables Cuerpo Hábitos de alimentación Hábitos de higiene Partes del cuerpo 	<p>Alimentos saludables vs. no saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> El maestro seleccionará 2 voluntarios para que actúen 2 historias. La primera historia es de una persona comiendo un desayuno saludable que incluye huevos, leche y fruta. La persona va a la escuela, se siente muy bien y tiene mucha energía para aprender y jugar. La segunda historia es de una persona que se levantó de su cama, se comió un dulce y no comió desayuno porque estaba viendo la TV y casi pierde el autobús escolar. El niño llega a la escuela lento, hambriento y no tiene energía para trabajar o jugar. Pregunte y deje que los estudiantes expliquen sus respuestas sobre cuál es la diferencia en ambas historias. Asegúrese que saben distinguir claramente entre alimentos saludables y no saludables. Luego provéales el siguiente ejercicio para completar en parejas (ver 	<p>Mi cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> En esta actividad los estudiantes recortan un rompecabezas y lo arman o el maestro ya puede traer los gráficos recortados y los estudiantes lo armen en un papel de construcción o en un papel de cartón. Luego de armarlo, identifican sus partes (ver anejo “K.7 Otra Evidencia – Rompecabezas mi cuerpo”). <p>Hábitos para cuidar de nuestro cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> Pida a los estudiantes que recorten las imágenes de la hoja de trabajo para representar los hábitos correctos necesarios para mantener un cuerpo saludable tales como comer saludable, ejercitarse, dormir, y mantener una buena higiene (ver anejo “K.7 Otra evidencia – Hábitos de cuidado de mi cuerpo”). <p>Tabla sobre hábitos de higiene y de alimentación</p> <ul style="list-style-type: none"> En una tabla los estudiantes colorean, recortan y clasifican 	<p><i>Para obtener descripciones completas, ver la sección "Actividades de aprendizaje" al final de este mapa.</i></p> <p>Mi cuerpo y cómo lo cuido</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar actividades de reconocimiento de las partes del propio cuerpo: <ul style="list-style-type: none"> Juegos, actividades sicomotoras y canciones relacionadas con el cuerpo en la cuales se irán nombrando y señalando cada una de las partes del cuerpo, a fin de que el estudiante las identifique y las señale en su propio cuerpo. Se puede pedir a cada alumno que se dirija al espejo y que se mire en él. A continuación se le puede pedir que nombre alguna de las partes de su cuerpo que ve reflejadas en el espejo. Otra actividad podría ser colocar a los niños de frente, por parejas, a modo de espejo. De esta forma, uno de



Unidad K.7: La alimentación, la salud y la energía en los seres vivos

Ciencias

4 semanas de instrucción

			<p>anejo “K.7 Tarea de desempeño – Alimentos saludables vs. No saludables”)</p>	<p>gráficos e imágenes que corresponden a hábitos de higiene y hábitos alimentarios.</p> <p><i>Saludable vs. no saludable</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Haga que los estudiantes doblen un papel a la mitad. Rotule como saludable y no saludable. Pida a los estudiantes que dibujen 5 opciones de comida saludable en un lado y 5 opciones de comida no saludable en el otro lado. 	<p>los niños irá nombrando una parte de su cuerpo y la tocará; al mismo tiempo su pareja repetirá sus movimientos y sus palabras. Después se cambiarán los roles, para que los dos niños puedan dirigir e imitar.</p> <ul style="list-style-type: none"> Luego del juego, discuta con los niños: ¿Conoces las partes de tu cuerpo? ¿Tu cara? Tenga la silueta de un estudiante en un papelote pegado a la pared o pizarra. ¿Cuáles son las partes de la cara y del cuerpo? (Deje que los estudiantes las mencionen y anótelas en la parte de la silueta que corresponda, hasta que completen las partes de la cara y extremidades de su cuerpo) ¿Por qué es importante cuidar tu cuerpo? ¿Cómo puedes cuidarlo? Mencione hábitos de higiene y limpieza (bañarse, asearse, lavarse las manos, peinarse, lavarse los dientes, etc.) ¿Qué actividades diarias realizan para cuidarlo? ¿Si no lo hicieran, que pasaría? ¿Qué otras cosas además de cuidarlo necesitan hacer? (Alimentarse, hacer ejercicios, dormir, etc.). ¿Por qué es importante la alimentación, el ejercicio, el descansar? ¿Cómo te alimentas?, ¿Por qué razón es necesario alimentarse? Para obtener Energía. Y ¿para que
--	--	--	---	--	--



Unidad K.7: La alimentación, la salud y la energía en los seres vivos

Ciencias

4 semanas de instrucción

					<p>necesitas energía? Para moverse y realizar todas las actividades cotidianas.</p> <p><i>Comiendo saludable</i></p> <ul style="list-style-type: none">Muestre a los niños la pirámide alimentaria. Enseñe sobre las distintas categorías de comida. Muestre un modelo de un día de alimentación saludable. Discuta por qué necesitan comer. ¿Cómo se siente estar hambriento? ¿Por qué el estar hambrientos nos afecta? ¿Por qué es importante desayunar? ¿Qué hace a la comida saludable o no saludable? Pida a los estudiantes que mantengan un diario por un día para observar si están comiendo en las categorías apropiadas. <p><i>Alimentos saludables vs. no saludables</i></p> <ul style="list-style-type: none">Ayude a los estudiantes a comprender el rol de la comida en sus cuerpos al completar los siguientes pasos. Invite a los estudiantes a compartir los tipos de alimentos que ellos comen a diario. Discuta por qué necesitan comer, y lo que los alimentos hacen por nuestros cuerpos. Compare nuestros cuerpos con máquinas y que para poder trabajar necesitan combustible como alimento (ver más detalles al final del mapa).
--	--	--	--	--	--



Unidad K.7: La alimentación, la salud y la energía en los seres vivos

Ciencias

4 semanas de instrucción

					<p><i>Ritmo cardiaco</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Establezca unas metas para estar en forma y darles seguimiento. Enseñe a los estudiantes a sentir su ritmo cardiaco en descanso. Pídales que corran o que realicen algún otro tipo de actividad física por 60 segundos y sientan la diferencia en el ritmo cardiaco. Haga la conexión entre un corazón en descanso y uno activo para mostrar por qué el corazón necesita ejercicio. Discuta ¿Cuál es la importancia de hacer ejercicio?, ¿Cuántas veces al día o cuánto tiempo diario le dedicas al ejercicio?, ¿Qué acción tomarías para mejorar tu estilo de vida con respecto al ejercicio?
--	--	--	--	--	---



Unidad K.7: La alimentación, la salud y la energía en los seres vivos

Ciencias

4 semanas de instrucción

ETAPA 1 – (Resultados esperados)			ETAPA 2 – (Evidencia de assessment)		ETAPA 3 – (Plan de aprendizaje)
Alineación de Objetivos de Aprendizaje	Enfoque de Contenido (El estudiante...)	Vocabulario de Contenido	Tareas de desempeño	Otra evidencia	Actividades de aprendizaje sugeridas y Ejemplos para planes de la lección
<p>PRCS: K.B.CB1.IE.1</p> <p>PD: PD1 PD3 PD5 PD6</p> <p>PE/CD: PE2/CD2 PE3/CD3</p> <p>T/A: A2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce la relación entre plantas, animales y seres humanos en las cadenas alimentarias. Clasifica animales en categorías según el tipo de alimentación que consumen como herbívoros (los que comen plantas), carnívoros (que comen otros animales). 	<ul style="list-style-type: none"> Cadenas alimentarias Carnívoros Energía Herbívoros Nutrientes 	<p><i>Conozcamos, cuidemos y alimentemos a nuestro San Pedrito</i></p> <ul style="list-style-type: none"> En esta actividad los estudiantes analizarán un cuento de nuestro San Pedrito (ave nativa de Puerto Rico) para conocer, y relacionar su hábitat con su alimentación, además de la importancia de su cuidado y protección por ser un ave endémica de Puerto Rico (ver anejos “K.7 Tarea de desempeño – Información de trasfondo e instrucciones sobre el San Pedrito” y “K.7 Tarea de desempeño – Así vive el San Pedrito”). 	<p><i>Cadenas alimentarias</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes pueden ser divididos en grupos pequeños, entrégueles tarjetas identificadas con nombres para hacer un juego de roles de los distintos ejemplos de cadenas alimentarias. Al recibir las tarjetas, los estudiantes deben actuar su rol en la cadena alimentaria. <ul style="list-style-type: none"> <u>Cadena alimentaria del Estanque: plantas enraizadas (lirios de agua) o flotantes, larva de mosquito, larva de libélula, pez, mapache</u> <u>Cadena alimentaria del Océano: fitoplancton, zooplancton, pez, foca, tiburón blanco</u> <u>Cadena alimentaria en pastizales: grama/pasto, saltamontes, rata, serpiente, halcón</u> Nota: Recuerde que toda cadena alimentaria debe identificar la fuente inicial de energía. En todos los 	<p><i>Cadena alimentaria</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Cada ser viviente necesita energía para poder vivir. Cada vez que los animales hacen algo como saltar o correr, ellos usan energía. Los animales obtienen energía de los alimentos que comen y todos los seres vivos obtienen energía de la comida. Las plantas usan luz de Sol, agua y nutrientes para obtener energía, una cadena alimentaria muestra como los seres vivos obtienen alimentos. En esta lección, los estudiantes primero deben hacer una visita al jardín escolar y deberán observar las plantas y animales que haya. Cuando regresen al salón de clase, pregunte “¿Qué tipos de plantas vieron?” Cree grupos de listas en la pizarra. Pida a los estudiantes que hagan predicciones sobre lo que los animales comen y qué los come a ellos en el patio de la escuela para crear una cadena alimentaria sencilla. Un ejemplo de una buena cadena alimentaria: La grama/pasto crece y es comido por el saltamontes. El saltamontes es comido por un pájaro.



Unidad K.7: La alimentación, la salud y la energía en los seres vivos

Ciencias

4 semanas de instrucción

				anteriores casos es el Sol.	<ul style="list-style-type: none">• Cuando los estudiantes comprendan como crear una cadena alimentaria, discuta en que formas se conectan las cadenas para convertirse en redes alimentarias. Un ejemplo de una red alimentaria es: La grama/pasto crece y es comida por el saltamontes. El saltamontes es comido por un pájaro, el pájaro se lo come la rata. La rata se la come la serpiente. La serpiente se la come un halcón el cual también come pájaros y ratas. ¿Cómo se les llama a los organismos que se alimentan de plantas? Herbívoros. ¿Cómo se llaman los que se alimentan de otros animales? Carnívoros, ¿Pueden existir organismos que se alimenten tanto de plantas como de animales? Sí. Los omnívoros, ¿Cómo te consideras? ¿Carnívoro, herbívoro u omnívoro? ¿Por qué? ¿Por qué es tan importante la relación entre las plantas y los animales? Las plantas les proveen alimento al hombre y otros animales. Y ¿Cómo obtienen las plantas su alimento? Lo fabrican o producen (sus frutos, tallos, hojas, semillas). Las plantas son una de las fuentes principales que le proveen energía en forma de alimento a los seres vivos, quienes descomponen los alimentos a través de sus sistemas digestivos en moléculas muy simples
--	--	--	--	-----------------------------	---



Unidad K.7: La alimentación, la salud y la energía en los seres vivos

Ciencias

4 semanas de instrucción

					que sean fáciles de asimilar por el cuerpo.
--	--	--	--	--	---



Unidad K.7: La alimentación, la salud y la energía en los seres vivos

Ciencias

4 semanas de instrucción

ETAPA 1 – (Resultados esperados)			ETAPA 2 – (Evidencia de assessment)		ETAPA 3 – (Plan de aprendizaje)
Alineación de Objetivos de Aprendizaje	Enfoque de Contenido (El estudiante...)	Vocabulario de Contenido	Tareas de desempeño	Otra evidencia	Actividades de aprendizaje sugeridas y Ejemplos para planes de la lección
<p>PRCS: K.B.CB1.IE.1</p> <p>PD: PD1 PD5</p> <p>PE/CD: PE2/CD2</p> <p>T/A: A2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Identifica las partes principales de una planta. 	<ul style="list-style-type: none"> Hojas Plantas Raíces Tallo 	<p><i>Partes de una planta</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Cada estudiante luego de escuchar el cuento que la maestra narra, completa y rotula las partes de la planta que se señalan en el gráfico. Mencionaran la función principal de cada parte rotulada. Luego debajo de la planta o en la parte de atrás con un dibujo expresarán según lo estudiado, porqué las plantas son tan importantes para los seres vivos (ver anejo “K.7 Tarea de desempeño – Las partes de una planta”). 	<p><i>Juego “¿Qué Soy Yo?”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Dé pistas usando la definición de una parte de la planta. Haga que los estudiantes adivinen que parte está usted definiendo. Ellos pueden ser parte de la adivinanza “Qué soy yo” Ejemplo: Yo llevo agua y nutrientes a las plantas y hojas. ¿Qué soy yo? (el tallo) Cada estudiante creará su propia adivinanza. 	<p><i>Plantas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Traiga al salón plantas reales o diagramas de plantas con flor y sin flor y que se le vean las raíces. ¿Qué partes tienen en común? Las plantas tienen muchas partes. Las raíces, tallos y hojas son partes que ayudan a la planta a vivir y crecer las hojas hacen los alimentos, los tubos de alimento dentro del tallo llevan el agua y nutrientes de las raíces a las hojas. Las raíces sostienen la planta en el suelo. Pequeños cabellos en las raíces absorben el agua y nutrientes. En esta lección, provea a los estudiantes con una planta, completa con raíces/tallos/hojas. ¿Qué partes tiene una planta que otra puede tener? Permita a los estudiantes observar la planta con lupas manuales y que hagan un dibujo de lo que ven. Aliente las destrezas de observación mediante preguntas “¿Qué hay en la parte de abajo de las raíces? ¿Qué ves dentro del tallo?”

Unidad K.7: La alimentación, la salud y la energía en los seres vivos

Ciencias

4 semanas de instrucción

ETAPA 3 – (Plan de aprendizaje)

Conexiones a la literatura sugeridas

- **Joanna Cole**
 - *El autobús mágico en el cuerpo humano*
 - *El autobús mágico explora los sentidos*

Recursos adicionales

- Yo conozco una Anciana Que se Tragó una Mosca (video en español) por Claudia Rueda: <http://vimeo.com/60456627>
- Partes del Cuerpo: <http://kidshealth.org/classroom/index.jsp?Grade=pk&Section=body>
- Salud y Nutrición: http://abcteach.com/directory/basics/science/health_and_nutrition/
- Sol y Exposición al Sol: http://libdoc.who.int/publications/9241590629_V2.pdf
- Hojas de trabajo para imprimir sobre salud, nutrición y alimentos: <http://www.nourishinteractive.com/nutrition-education-printables>
- Plantas y animales: http://web.compton.k12.ca.us/pages/departments/Curriculum/PDF/kGradeUnitBL1_4.pdf
- Plan de lección sobre comida saludable y no saludable: <http://k6educators.about.com/od/kinderprimarylessons/fl/Healthy-Foods-Versus-Unhealthy-Foods-Lesson-Plan.htm>
- Salud, alimentación, cuidado del cuerpo, higiene, otros: <http://www.curriculumenlineameduc.cl/605/w3-multipropertyvalues-49403-49823.html>
- Pirámide alimentaria y plato de alimentación, otros: <http://es.nourishinteractive.com/nutrition-education-printables/category/33-proteina-grupo-alimenticio-miplato-saludables-alimentos-ninos-divertidas-paginas>

Unidad K.7: La alimentación, la salud y la energía en los seres vivos

Ciencias

4 semanas de instrucción

Actividades de aprendizaje sugeridas

Alimentos saludables vs. no saludables

- Ayude a los estudiantes a comprender el rol de la comida en sus cuerpos al completar los siguientes pasos. Invite a los estudiantes a compartir los tipos de alimentos que ellos comen a diario. Discuta por qué necesitan comer, y lo que los alimentos hacen por nuestros cuerpos. Compare nuestros cuerpos con máquinas y que para poder trabajar necesitan combustible como alimento. Pregunte a los estudiantes que podría pasarles si no comen. Hable sobre cómo se pondrían: malhumorados, cansados, sin energía para jugar, entre otros. Rete a los estudiantes a hacer una lista de comidas y meriendas saludables y escriba esta lista en la pizarra bajo el título "Comidas Saludables." Si los estudiantes mencionan algún alimento que no es considerado saludable, tal como papas fritas, escriba ese ítem bajo una lista llamada "Comidas No saludables."
 - i. Luego, pida a los estudiantes que listen alimentos que consideren no saludables. Alimentos que sean procesados tales como *bologna*, *salami*, otros embutidos y *pizza* deben listarse bajo esta categoría.
 - ii. Una manera apropiada para mostrar visualmente a los estudiantes lo saludable vs no saludable es sostener una bola de hilo y decirles que éste representa los nutrientes que se encuentran en los alimentos saludables que ellos comen. Luego sostenga la bolsa de basura, y dígalos que la bolsa de basura representa el azúcar, grasa y aditivos que están en la comida no saludable que comen. Hable sobre cómo los alimentos no saludables hacen muy poco por su salud y cómo los alimentos saludables ayudan a dar energía a nuestro cuerpo, como si fuera el combustible para el auto poder funcionar.
 - iii. Cuando haya completado la lista, discuta porque los alimentos listados se consideran saludables o no saludables. Los estudiantes podrían decir que los alimentos saludables proveen a nuestros cuerpos de combustible y vitaminas que le dan la energía necesaria. Los alimentos no saludables nos hacen sentir enfermos, cansados o malhumorados.