

Los alimentos como fuente de energía química: carbohidratos, proteínas y lípidos.

Reconoce los saberes de pueblos y culturas acerca de la diversidad de los alimentos y su importancia en el diseño de menús orientados a una dieta saludable acorde al contexto.

Explica cómo obtiene la energía el cuerpo humano a partir de los nutrimentos e identifica los alimentos que los contienen.

Valora la importancia de vitaminas, minerales y agua simple potable, para el adecuado funcionamiento del cuerpo humano e identifica los impactos de su deficiencia.

Analiza el aporte energético de los alimentos y lo relaciona con las actividades físicas personales, a fin de tomar decisiones vinculadas a una dieta saludable.