



GUÍA DE TRABAJO

Nombre:

Fecha:

Curso: 5° BÁSICO

Objetivo:

- Identificar alimentos saludables, la importancia de estos y el de complementar con realizar actividad física.

INSTRUCCIONES:

- Guía para desarrollar la semana del 10 de agosto hasta el 14 de agosto
- **Plazo máximo** para entregar la guía es el viernes **14 de agosto hasta las 16 hrs.**
- Cualquier consulta escribir a mi correo personal nicoefi.profe@gmail.com en el horario de **9:00 am hasta las 17 hrs de MARTES a VIERNES.**
- La **ENTREGA** de esta guía será a través de **fotos claras** las cuales deben ser **enviadas a mi correo o por WhatsApp con la apoderada encargada.**

1.- IMPORTANCIA DE CONLLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- Una alimentación sana permite por un lado que nuestro organismo funcione con normalidad, que cubra nuestras necesidades fisiológicas básicas, y por otro, reduce el riesgo de padecer enfermedades a corto y largo plazo. No se trata de una relación directa de causa-efecto, pero sí contribuye a aumentar el riesgo de aparición y desarrollo de dichas enfermedades.

2.- CLASIFICACIÓN GRUPOS DE ALIMENTOS:

- Grupo 1: Lácteos (leche, yogurt, entre otros)
- Grupo 2: Carnes, pescado y huevo.
- Grupo 3: Frutas
- Grupo 4: Verduras
- Grupo 5: Aceites
- Grupo 6: Granos.

GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA





3.- SEGÚN LA DESCRIPCIÓN DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS: escriba 3 ejemplos de alimento para cada grupo; por ejemplo, en el grupo de las frutas escribir manzana, y así debe rellenar el resto del recuadro.

<u>GRUPO 1</u>	<u>GRUPO 2</u>	<u>GRUPO 3</u>
1.-	1.-	1.-
2.-	2.-	2.-
3.-	3.-	3.-
<u>GRUPO 3</u>	<u>GRUPO 4</u>	<u>GRUPO 6</u>
1.-	1.-	1.-
2.-	2.-	2.-
3.-	3.-	3.-

4.- SEGÚN LO EXPLICADO EN EL POWER POINT DE LA SEMANA PASADA (SEMANA CLASES ONLINE 04/08) RESPONDA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- Nombre los 3 tipos de alimentos que nos dan energía:

-

-

-

- Nombre 3 alimentos que nos ayudan a nuestros músculos:

-

-

-

- Nombre 3 alimentos de grasas saludables:

-
-
-

- Nombre 3 alimentos de grasas no saludables:

-
-
-



“Es importante que usted tenga una alimentación saludable, porque de esta forma su cuerpo se podrá desarrollar de mejor manera. A que me refiero con esto, de que debe consumir VERDURAS, FRUTAS, CARNES Y PESCADOS, entre otros, ya que le aportan muchos beneficios a su cuerpo. Además de complementarlo con realizar actividad física, ya sea salir a correr, jugar a la pinta, a la pelota, bailar, etc.”