Profesor: Esteban Sazo Vera

Guía de aprendiaje N°3 de educación física y salud

CURSO:4° básico
OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

NOMBRE: _____CURSO: _____FECHA: _____

Conozcamos más acerca de la alimentación saludable y como esta influye día a día en nuestro organismo y salud

Pirámide alimenticia

¿Qué es La Pirámide alimenticia?

La pirámide alimenticia, pirámide alimentaria, o también llamada pirámide nutricional, es una **referencia gráfica de la cantidad de los diferentes grupos de alimentos que debemos consumir** diariamente para mantenernos saludables. En nutrición, la pirámide alimenticia es una referencia a la proporción que nuestro cuerpo necesita para mantener una dieta sana y balanceada. Se recomienda la ingesta diaria de 55% de carbohidratos, 30% de grasas y 15% de proteínas, vitaminas, minerales y fibras

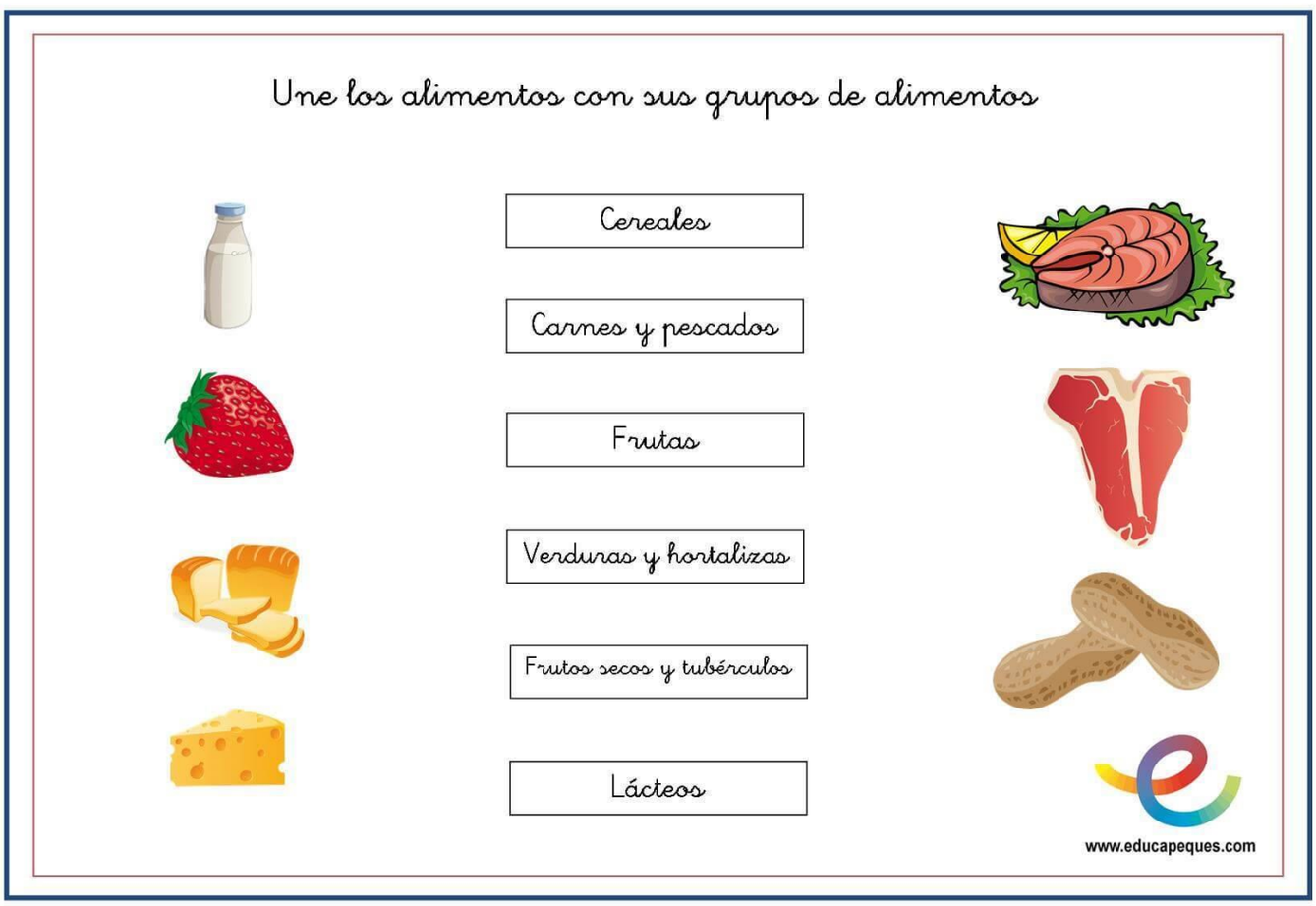
Nivel 5 azúcares: Forman el último nivel de la pirámide y se recomienda ingerir lo menos posible 1 porción diaria.

Nivel 4 Lácteos y derivados Carnes, pescados, huevos y legumbres: son fuente de vitaminas, proteínas, fósforo y calcio necesarios para la regeneración y fortalecimiento de los huesos y músculos. Se recomienda consumir entre 2 a 3 porciones diarias.

Nivel 3 Frutas y vegetales: Se encuentran en el segundo nivel de la pirámide y proporciona al organismo la fibra, las vitaminas y los minerales necesarios. Se recomienda consumir 2 a 3 porciones de frutas y 3 a 5 porciones de vegetales por día

Nivel 2 Granos y cereales: Son la base de la pirámide y aporta los carbohidratos necesarios para la energía diaria para el correcto funcionamiento del cuerpo. En este grupo se encuentra el arroz, las masas, el pan, el maíz y las tortillas. Se recomienda comer entre 6 a 11 porciones diarias.

Nivel 1 Agua: la base de la pirámide ya que al consumir mucha agua mantiene el cuerpo hidratado y ayuda a la limpieza de los intestino.

1.- Encuentra las siete palabras que conforman un desayuno saludable

2.- Lee, observa y une los alimentos con sus grupos de alimentos correspondientes