



Educación Física y Salud
Guía Nº 2 Primeros Básicos
Comida saludable
Trabajo en el hogar

Nombre:	Curso:	Fecha:
	1º _____	____ / ____ /2020
Tiempo estimado de trabajo 30 minutos	Habilidad a trabajar Comprender	

Objetivo de Aprendizaje:

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física. **(OA 9)**

Escucha atentamente lo que leerá tu familia.

¿Qué es una alimentación saludable?

Lee el texto:

La alimentación

Para crecer saludable necesitas tener una **alimentación balanceada**, es decir, consumir diferentes tipos de alimentos durante el día. Lo puedes hacer consumiendo todos los días **alimentos saludables** como frutas y verduras, huevos, carne de pollo, pavo o carnes rojas sin grasa, cereales y los lácteos como la leche, el yogurt y el queso.

Evita comer **alimentos no saludables**, que son los que se encuentran en lo alto de la pirámide ya que son alimentos que tienen mucha grasa, sal o azúcar, como las papas fritas, dulces o los chocolates.

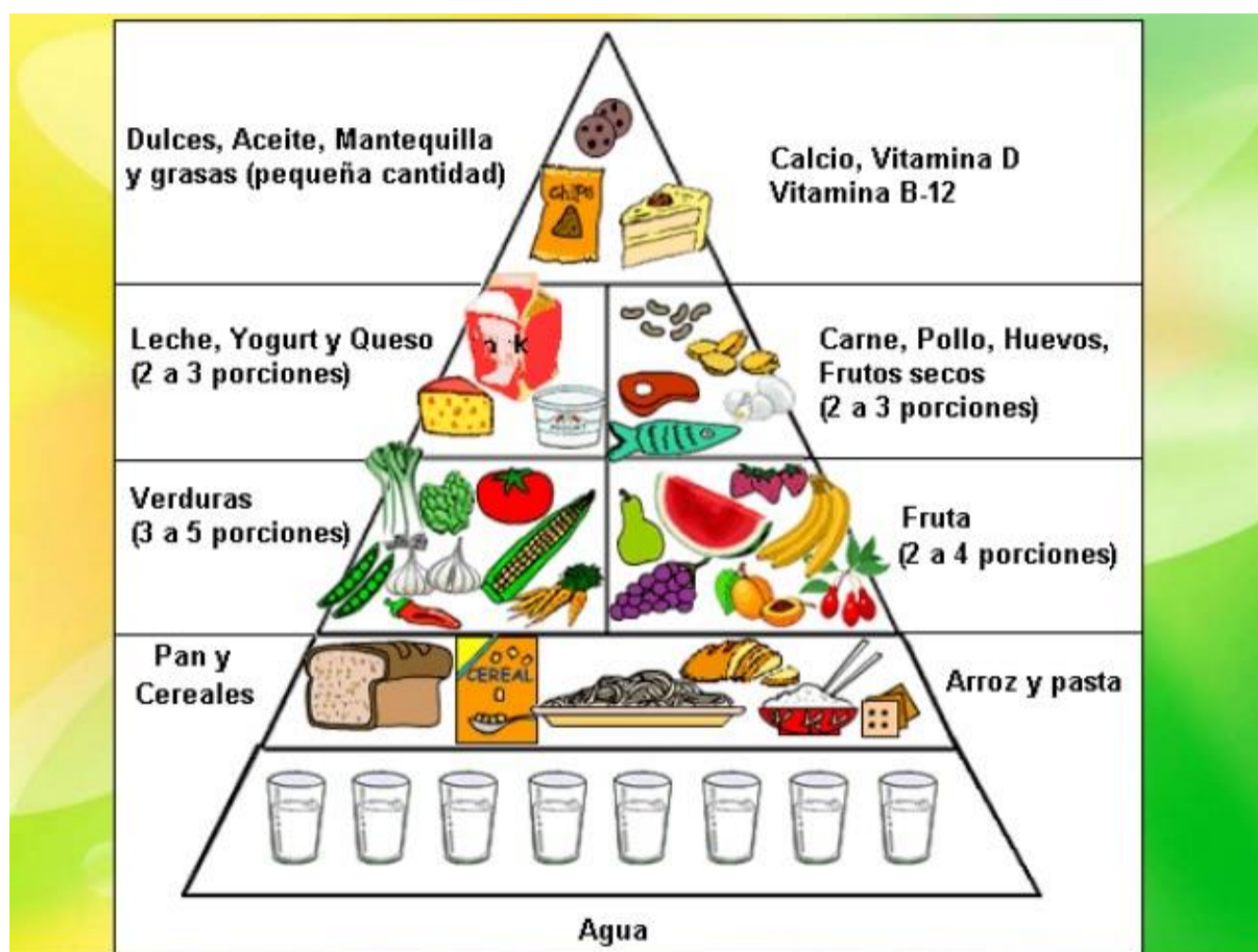
Una dieta equilibrada evita la obesidad y la desnutrición



¿Conoces esta pirámide?

Te cuento, esta pirámide se llama "Pirámide Alimenticia" que es una referencia a la cantidad de alimentos 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.

Sabes, los alimentos que están en la base de la pirámide son los que puedes consumir en mayor cantidad y los que están en la punta son los que debes consumir muy a lo lejos.



Te invito a visitar los siguientes enlaces:

<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>

<https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c>

Actividad: observa la siguiente lámina y colorea sólo los alimentos saludables.

