

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE:

dayson.moreno@colegio-mineraelteniente.cl (3°A), macarena.gonzalez@colegio-mineraelteniente.cl (3°B), monica.rodriguez@colegio-mineraelteniente.cl (3°C)

c) ¿Cuál de los niños crees que tiene una alimentación equilibrada? ¿Por qué?



DESARROLLO:

Práctica y Resuelve:



2. Realiza las siguientes actividades en la pirámide de alimentos del material de apoyo.

a) Encierra en un círculo rojo el grupo de alimentos que debes consumir en menor cantidad y en círculo verde los que debes comer en mayor cantidad. Luego, nombra tres alimentos que debes consumir en mayor cantidad y tres que debes consumir en menor cantidad. **(Identificar).**

b) Crea un menú de alimentación equilibrada para tu desayuno de un día de la semana. Para ello, utiliza los alimentos que aparece en la pirámide alimenticia. **(Organizar)**

c) Observa la tabla y responde las preguntas **(Analizar)**

			
Edad (años)	23	65	12
Masa corporal (kg)	56	78	40
Estatura (cm)	1,65	1,70	1,48
Actividad física	Dos veces por semana	Dos veces por semana	Cuatro veces por semana

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE:

dayson.moreno@colegio-mineraleteniente.cl (3°A), macarena.gonzalez@colegio-mineraleteniente.cl (3°B), monica.rodriguez@colegio-mineraleteniente.cl (3°C)

a) ¿Quién de ellos realiza mayor actividad física?

Empty dashed box for answer a)

b) ¿Cuál de estas personas crees que necesita ingerir mayor cantidad de alimentos energéticos y de crecimiento?, ¿por qué?

Empty dashed box for answer b)



Sintetiza:

Al consumir una variedad de que aportan nutrientes en las cantidades necesarias para cada persona, estás llevando una equilibrada.

La pirámide alimenticia nos ayuda a organizar el de alimentos.