



Ciencias Naturales APOYO GUÍA N°20 Terceros Básicos



***Objetivo de Acuerdo a priorización: (OA 06)** Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.

***Meta de Clase:** Conocer qué alimentos debe incluir una alimentación equilibrada.

***Habilidad:** Identificar, Organizar, Analizar.

***Actitud:** Favorecer el desarrollo físico personal y el autocuidado, en el contexto de la valoración de la vida y del propio cuerpo, mediante hábitos de higiene, prevención de riesgos y hábitos de vida saludable.



ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

¿Está rico lo que estás comiendo?



Sí, me encantan las frutas, verduras y también la leche.



*¿Podrías
alimentarte todos
los días solo de
carne o leche?*


Definitivamente, no. Tener una **alimentación equilibrada** significa consumir una variedad de alimentos que aporten nutrientes en las cantidades necesarias para cada persona. Un niño no necesitará los mismos nutrientes ni en las mismas cantidades que un adulto; esto dependerá, por ejemplo, de la edad, de la masa corporal, de la estatura y de la actividad física que realiza.

Con el fin de organizar el consumo diario de alimentos, se creó la **pirámide alimenticia**. Tiene forma de pirámide para representar que todo lo que se encuentra en la base debería consumirse en mayores cantidades durante el día, mientras que los alimentos ubicados en la punta de la pirámide deberían ser ingeridos en porciones pequeñas.






Aclaremos
conceptos ...



Una **alimentación equilibrada** no solo depende de los alimentos que se consumen, sino de factores como la edad, sexo, cantidad de actividad física que se realiza, masa corporal, entre otros.



Aunque el **agua** no aporte energía, es considerada como un **nutriente** , ya que es vital para mantener el funcionamiento de nuestro cuerpo .

Pirámide Alimenticia





Según lo mencionado,
te invito a desarrollar
guía de trabajo ...

Consultas sobre el contenido de la asignatura enviada a correos de profesoras:
dayson.moreno@colegio-mineraelteniente.cl (3°A), macarena.gonzalez@colegio-mineraelteniente.cl (3°B), monica.rodriguez@colegio-mineraelteniente.cl (3°C)

QUE ESTEN MUY BIEN...

