

Alimentación Saludable



1. Marca con una X los alimentos que debes comer para tener una alimentación saludable:

- | | | |
|-----------------------------------|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> leche | <input type="checkbox"/> frutas | <input type="checkbox"/> cecinas |
| <input type="checkbox"/> Huevos | <input type="checkbox"/> dulces | <input type="checkbox"/> legumbres |
| <input type="checkbox"/> pasteles | <input type="checkbox"/> verduras | <input type="checkbox"/> cereales |
| <input type="checkbox"/> carnes | <input type="checkbox"/> pan | <input type="checkbox"/> pescado |
| <input type="checkbox"/> galletas | <input type="checkbox"/> jugos naturales | <input type="checkbox"/> papas fritas |

2. Gregorio le cuenta a su amiga Sofía que él puede obtener de la fruta todos los nutrientes que necesita para estar sano. Sofía piensa que Gregorio tiene que consumir, además, otros tipos de alimentos.

¿Quién está en lo cierto? (Marca una opción)

Sofía



Gregorio



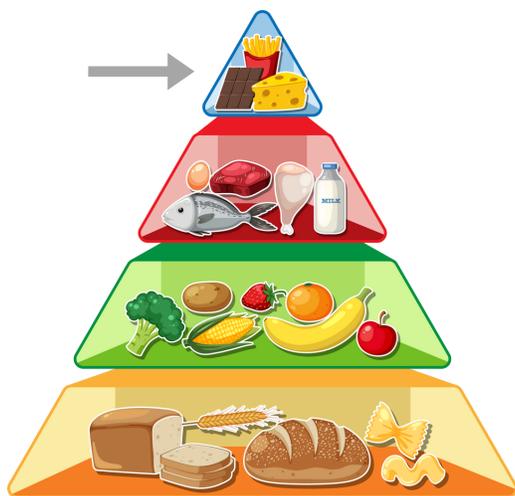
Explica tu respuesta:

3. Marcelo se hizo un corte en el dedo. Su cuerpo necesitaba energía para ayudarlo a sanar la herida. ¿De dónde obtuvo la energía para sanar la herida?



- a) De la venda que se puso en la herida.
- b) De la pomada desinfectante que se puso en la herida.
- c) De la comida que comió.
- d) Del agua que tomó.

4. Observa la pirámide de alimentos. ¿Qué ocurriría si un niño o niña consume durante mucho tiempo solo los alimentos de la punta de la pirámide?

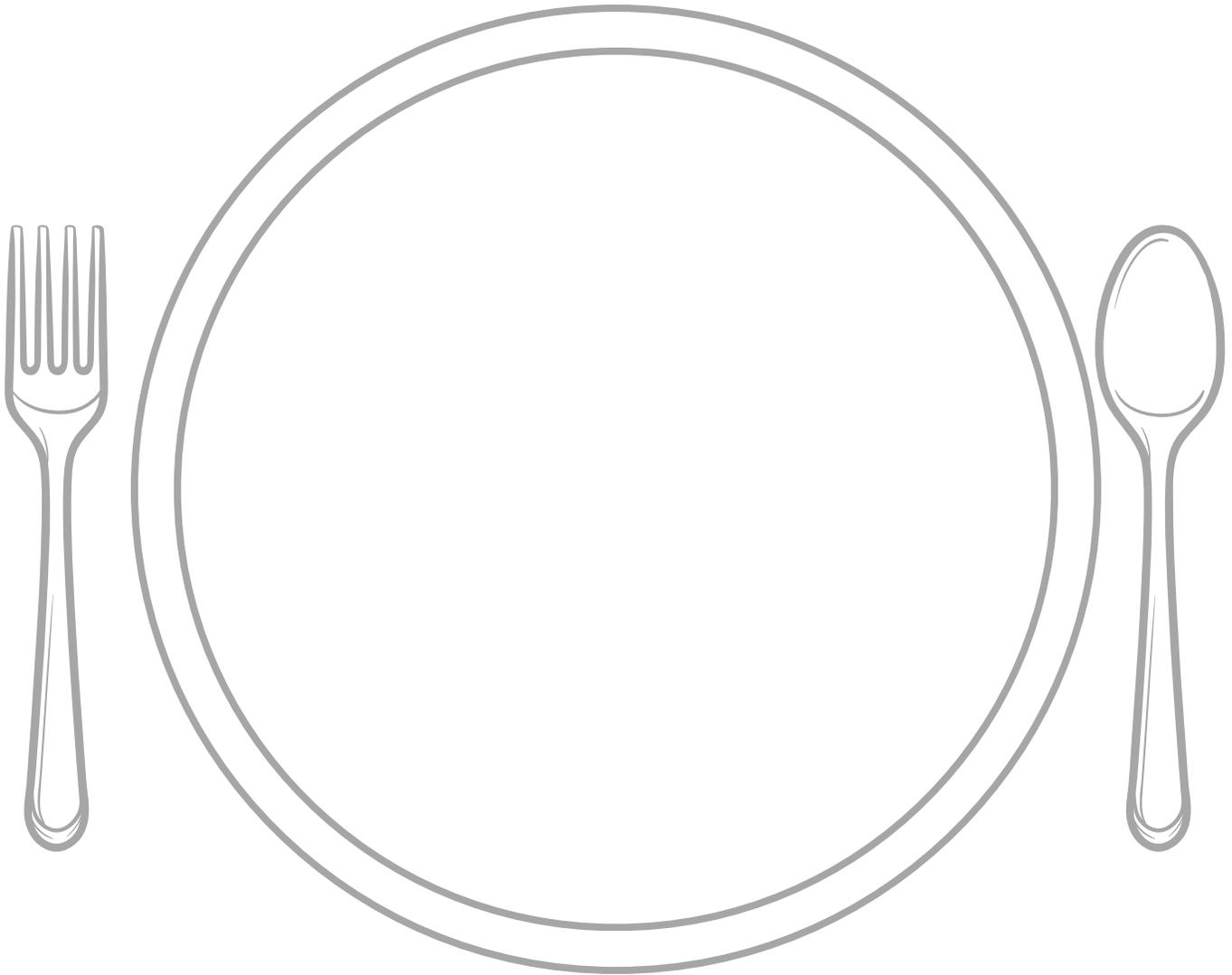


Explica tu respuesta:

5. Joaquín es un niño de sexto básico él no lleva un buen hábito alimenticio. No respeta horarios al momento de alimentarse y consume mayoritariamente carbohidratos. Hace pocos días fue al doctor y le diagnosticaron sobrepeso y está en un riesgo inminente de tener diabetes.

¿Qué alimentos le recomendarías a Joaquín para mejorar su calidad de vida?

5. Dibuja tu plato de comida favorito. Recuerda que debe ser sano y nutritivo!



Resultados:

1. Los alimentos que debemos consumir, para tener una dieta equilibrada son: leche, frutas, huevos, verduras, pan, jugos naturales, cecinas, carnes, legumbres, cereales y pescado. Es necesario que todos estos alimentos sean consumidos con moderación, en equilibrio. Mientras más variada sea tu dieta, mejor! Aprendamos a alimentarnos bien y así tener una vida sana!
2. Sofía, junto con una explicación que indique otros alimentos (o grupos de alimentos) que necesita comer Gregorio. Ejemplos: verduras, carne, pescado, huevos, legumbres, arroz, cereales, productos lácteos, etc.
3. Alternativa c. De la comida que comió.
4. Podría pasar que el niño o niña subirá de peso, puede enfermarse ya que no está entregando todos los nutrientes necesarios a su cuerpo.
5. En primera instancia Joaquín debe ordenarse con los horarios y debe dejar de comer carbohidratos en grandes cantidades. Debe consumir frutas y verduras así como también lácteos bajos en grasas y en azúcares.
6. Dibujo. La idea es que el estudiante se interese y entusiasme para que tenga una alimentación saludable. Puede dibujar frutas, verduras, carnes, cereales, pescado, huevo, pan. Platos que contengan ensalada, verduras, etc.