



GUIA DE APRENDIZAJE – NUTRICIÓN

Nombre:	Fecha: semana 7, del 11 al 15 de mayo	Curso: 1ºA
OA 9	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.	
Indicador(es):	Consumen una colación saludable que aporte energía antes de realizar actividad física, por ejemplo, frutas y lácteos	

Objetivo de la semana: Conocer y ubicar los alimentos que corresponden a cada posición del plato alimenticio demostrando una disposición activa.

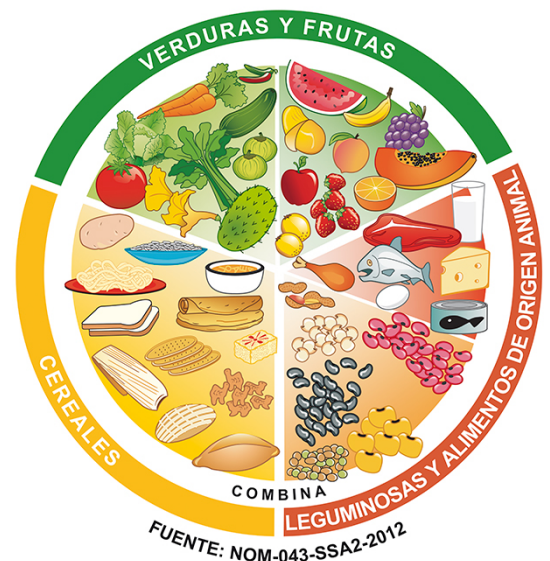
INSTRUCCIONES:

Se sugiere que un familiar lea y explique la siguiente actividad:

- En tu cuaderno escribe como título: “Comida saludable” y la fecha.
- Ingresen al siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=MXIHWUYLsPo>, éste ejemplifica la distribución de las porciones que se debemos comer, para evitar la obesidad, enfermedad que afecta a muchos niños y niñas.

“EL PLATO DE TU VIDA” O PLATO ALIMENTICIO

Los alimentos incluidos en el círculo, representan la variedad y proporcionalidad del consumo de grupos de alimentos que deben ser incluidos en una alimentación saludable, principalmente alimentos con un alto “valor nutricional” que pueden ser preparados de forma saludable, representando las siguientes guías alimentarias:





- ◆ “Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día”
 - ◆ “Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar”
 - ◆ “Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana”
 - ◆ “Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas” y
 - ◆ “Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día”. (Minsal, 2013)
- A continuación, **dibuja en tu cuaderno** la siguiente imagen de plato y **completa con recortes** de revistas de supermercado, **dibujando** los productos y **coloreando** los alimentos que corresponden en cada sector de acuerdo a la explicación del video y lo que especifica el texto leído. No olvides que al recortar, dibujar y colorear desarrollamos la motricidad fina.
 - Recuerda registrar o pegar la guía en tu cuaderno, será la evidencia del trabajo realizado.

